الفصل الثانى عشر

المساعدة الذاتية

بالنسبة

لمخاوفك وقلقك

كلنا نعرف أن التدريب مفيد للصحة، ولكن قليلاً منا يقوم بالتدريب الكافى. ومع ذلك، فإذا كان كلب ما يحتاج إلى أن نمشى به فى نزهته العادية، فقد نستهلك نعال أحذيتنا من أجل ذلك . إن كثيراً من الأفراد يشعرون بوحدة فظيعة وهم على بعد أفراد فقط من أفراد آخرين يتوقون إلى رفقتهم، ولكنهم لا يستطيعون أن يدفعوا أنفسهم ليقوموا بالخطوة الأولى نحوهم. ومع ذلك، فإنهم يُعدّون فى المجمع السكنى الذى يسكنون فيه، والمكون من عدة شقق، وغرفة عامة يجتمع فيها جميع السكان ويزودونها بماكينات الغسيل، ويتقابلون فيها ويكونون تدريجيّا بعض الصداقات. إننا نعرف أنه يجب علينا أن نخرج للمشى، وأن نقوم ببعض الاتصالات الاجتماعية، ولكننا كثيراً ما لا نفعل وفقاً لما يمليه الفهم العام إلا إذا توافر الإطار المناسب.

إن كثيراً من العلاج السلوكى إنما هو إطار لتطبيق الفهم العام على المشكلات السلوكية. إنه يمكنك التغلب على قلقك فى داخل مثل هذا الإطار على نحو أكثر فاعلية من أن يأمرك أحد ببساطة : «تمالك نفسك» ، أو «استخدم قوة إرادتك» ، وهو ما نسمعه كثيراً جدّا. إن العلاج السلوكى يمكن أن يفعل من أجل تغلبك على الخوف ما يفعله الكلب من أجل التدريب، وما تفعله حجرة غسل الملابس من أجل اجتماع الناس. وقبل أن تقرأ خطوات العلاج السلوكى ، عليك أن تقرر أولاً ما إذا كان من المرجح أنه يفيد فى مشكلتك.

« هل سيفيدنى ؟ » عشرة اختبارات

إن العلاج الذاتى السلوكى جدير بأن نفكر فيه إذا كانت مشكلتك غير حادة، أو إذا كان المعالجون الحرفيون غير متوافرين فى الحال، أو إذا كنت أنت تريد أن تعرف ماذا يمكنك أن تفعل من تلقاء نفسك على أى حال. وليست جميع المشكلات مناسبة للعلاج السلوكى، وحتى إذا كانت مناسبة، فهناك شروط معينة ضرورية لزيادة فرص النجاح. وقبل أن تدخل نفسك فى مشكلة قد لا تكون فى النهاية جديرة بما بذلت فيها من عناء، فعليك أن تجيب على الاختبارات العشرة التالية. وهى أسئلة قد يوجهها إليك المعالج ليقرر ما إذا كنت ستستفيد من العلاج السلوكى.

أولا، هناك شرطان كثيراً ما يوجدان مصاحبين للقلق، يدلان على أنه يجب عليك أن ترى طبيبًا، لا أن تقوم أنت بعلاج نفسك.

اختبار(١) : هل أنت مكتئب جدّا إلى درجة أنك تفكر جديّا فى الانتحار ؟

إذا كانت إجابتك نعم : استشر طبيبًا ليساعدك. فمن المحتمل أن الاكتئاب الحاد سوف يمنعك من إكمال برنامج العلاج الذاتى، ثم إن الرغبة الشديدة فى الانتحار تستلتزم علاجًا طبيّا سريعًا، وهو الذى يمكن أن يكون فعالاً جدّا.

إذا كانت إجابتك لا : انتقل إلى الاختبار رقم ٢ .

اختبار(٢) : هل كثيراً ما تشرب الكحول لدرجة أن تصبح سكران، و / أو تتناول عقاقير مسكنة بأعلى جرعاتها المبينة فى الجدول بالصفحتين ٣١٠ و ٣١١ ؟

إذا كانت إجابتك بنعم : فإما أن تقلل شرابك إلى أقل من ثلاث مرات فى اليوم، وأن تتناول العقاقير المسكنة بأقل من جرعاتها العالية المبينة فى الجدول رقم (٢)، وإما أن تستشير طبيبًا. من المرجح أن يفشل علاجك الذاتى إذا كنت فى أثناء تدريباتك سكران بسبب تعاطى الكحول أو ساكنًا بسبب العقاقير المسكنة. لا تنتقل إلى الاختبار رقم (٣).

إذا كانت إجابتك لا : انتقل إلى الاختبار رقم (٣) .

إنك قد تحتاج إلى استشارة طبية بشأن مرضك قبل قيامك بعلاج نفسك .

اختبار(٣) : هل تأكدت من مرضك البدنى مثل مرض القلب ، أو الربو ، أو القرحة الهضمية المستديرة فى المعدة ، أو القولون؟

إذا كانت إجابتك نعم أو غير متأكد : اسأل طبيبك ، إذا كان الذعر الشديد يؤدى إلى تعقيد حالتك .

إذا كان هناك مجرد ظن بأنه لن يؤدى إلى تعقيد حالتك ، انتقل إلى الاختبار رقم (٤) .

إذا كان يظن أنه من الأسلم لك أن تتحمل قلقًا خفيفًا ، فإنه يمكنك أن تقوم بالعلاج عن طريق التعريض بالتدريج . تذكر ذلك عندما تقوم بتدريبات التعريض (صفحات ٢٧٨ ــ ٢٨١) . انتقل إلى اختبار رقم (٤) .

إذا كان يظن أن أى قلق على الإطلاق قد يكون مضرّا ، فإن العلاج بالتعريض لا ينصح به .

إذا كانت إجابتك لا ، انتقل إلى اختبار رقم (٤) .

يجب أن يكون قلقك من نوع معين لكى ينجح برنامجك .

اختبار(٤) : هل يثير قلقك مواقف ، أو أفراد ، أو أشياء معينة؟

أجب بنعم إذا كانت مخاوفك تثيرها أحداث معينة ، مثل حفلات الشراب ، المحال التجارية المزدحمة ، اتساخ يديك ، الخروج بمفردك ، الكلاب ، الاتصال الجنسى ، مقابلة شخص ذى نفوذ ، وهكذا . إن القلق المرتبط بمواقف معينة يمكن علاجه بالطرق السلوكية .

إذا كانت إجابتك نعم : انتقل إلى الاختبار رقم (٥) .

أجب بلا إذا كنت لا تستطيع أن تفكر فى أى أحداث تثير قلقك بصورة متكررة .

إذا كانت إجابتك لا : فالعلاج بالتعريض لا ينصح به . وإذا كنت ترغب فى محاولة طريقة أكثر شيوعًا فى علاج القلق، فاتبع طريقة الاسترخاء (صفحات ٣٠٤ ـ ٣٠٧) ، أو اتبع وسائل (تكتيكات) المقاومة (خطوة رقم ٥ ، صفحة ٣٣٦) .

اختبار (٥) : هل يمكنك وصف مشكلاتك فى عبارات دقيقة يمكن ملاحظتها؟

نعم ، إن مشكلاتى مرتبة حسب أهميتها هى (اكتب بالقلم الرصاص حتى يمكنك تعديلها فيما بعد إذا كان ذلك ضروريًا) .

١ ـ . . . . . .

٢ ـ . . . . . .

٣ ـ . . . . . .

قارن إجاباتك بما يلى :

نماذج من أوصاف دقيقة لمشكلات يمكنك علاجها بالطرق السلوكية :

مشكلة ١ : أشعر بالذعر كلما خرجت من المنزل وحدى، ولذلك فإنى أبقى فى البيت إلا إذا كان معى مرافق .

٢ : لا أحتمل أن ينظر الناس نحوى، ولذلك فإنى أتجنب الأصدقاء، والحفلات، والاستقبالات الاجتماعية .

٣ : أشعر بالرعب من الطائرات، وإنى دائمًا أتجنب السفر بالطائرات .

٤ : تزعجنى القذارة والجراثيم، ولذلك أغسل يدىّ طوال اليوم كله ولا يمكننى العمل .

٥ : أشعر بالتوتر عندما يطلب زوجى الجماع، وإنى أجده مؤلمًا .

أمثلة من عبارات عامة لا توحى بالحاجة إلى طرق سلوكية :

أريد أن أشفى ، وأن أتحسن .

إنى حزمة من الأعصاب .

أشعر بالتعاسة طوال اليوم كله .
أريد أن أعرف أى نوع من الأشخاص أنا .
أريد أن يكون لى هدف ومعنى للحياة .

بالرغم من أن للعبارات العامة معنى، فإنها لا تسمح لك بتحديد الخطوات التى يمكن بها حل مثل هذه المشكلات، وإن الطرق السلوكية لا يمكن أن تفيد إلا إذا أمكنك وصف ما تريد بوضوح فى عبارات يمكن ملاحظتها .

عدِّل أوصاف المشكلة التى كتبتها سابقًا، إذا شئت ، لتجعلها أدق .

إذا أمكنك الآن أن تقول : «نعم، مشكلاتى وصفت بدقة ويمكن ملاحظتها»، انتقل إلى الاختبار رقم (٦) .

إذا كانت إجابتك : «لا، إن مشكلاتى عامة جدًا بحيث لا يمكن تحديدها»، فإن العلاج الذاتى بالتعريض لا ينصح به . يمكنك أن تحاول الاسترخاء (صفحات ٣٠٤ ـ ٣٠٧) أو وسائل المقاومة (خطوة رقم ٥ ، صفحة ٣٣٦) .

اختبار (٦) : هل يمكنك أن تحدد بدقة هدفًا معينًا تريد تحقيقه من العلاج فيما يتعلق بكل مشكلة كتبتها بدقة فى الاختبار رقم (٤) ؟

قبل أن تفعل ذلك، اقرأ أمثلة لأهداف مفيدة بدرجة كبيرة أو قليلة للمشكلات من رقم ١ إلى ٥ المذكور سابقًا .

	أهداف محددة جيدًا	**أهداف مفصلة بدرجة أقل**
المشكلة ١ :	أود أن أقضى ساعتين يوميًا فى التسويق بمفردى فى أقرب محلات تجارية أو سوق .	أود أن أخرج وأتجول بمفردى .
٢ :	أود أن أزور أصدقائى مرة فى الأسبوع على الأقل، أو	أود أن أصبح اجتماعيًا بدرجة أكبر .

	أن أذهب إلى حفلة أو استقبال وأن أبقى هناك حتى النهاية .	
٣ :	أود أن أطير من نيويورك إلى لوس أنجلوس ذهابًا وإيابًا .	أود أن أتخلص من خوفى من السفر بالطائرة .
٤ :	أود أن أستطيع أن ألمس أرضية الغرفة ، وحذائى ، وصفيحة المخلفات كل يوم بدون أن أغسل يدىّ بعد ذلك .	أود أن أتخلص من مخاوفى من القذارة .
٥ :	أود أن أجامع زوجتى مرتين أسبوعيًا وأبلغ هزة الجماع بطريقة مرضية .	أود أن تتحسن حياتى الجنسية .

هل يمكنك الآن أن تكتب أهدافًا واقعية لمشكلاتك الخاصة؟

نعم ، إن أهدافى فيما يتعلق بمشكلاتى هى :

المشكلة ١ : . . . . . .

٢ : . . . . . .

٣ : . . . . . .

انتقل إلى الاختبار رقم (٧)

إذا كانت إجابتك : «لا ، إننى لست متأكدًا مما أريد أن أحققه من العلاج» ، فما لم توضح ماذا تريد فى عبارات واقعية ، **فإنه من المرجح ألا تكون الطرق السلوكية مفيدة .**

اختبار (٧) : إذا تغلبت على مشكلاتك فهل سيؤدى ذلك فى الواقع إلى اختلاف فى حياتك؟

قبل أن تكتب ماذا قد تكسب أنت، أو أسرتك، أو أصدقاؤك إذا تخلصت من قلقك، اقرأ الأمثلة التالية:

خواف الأماكن:

المفتوحة أو المزدحمة : سوف نقدر على الذهاب معًا فى إجازة لأول مرة منذ خمس سنوات.

خواف المدرسة : إن طفلى سيستأنف الذهاب إلى المدرسة. لن تكون هناك مجادلات كل صباح فى أثناء تناول الإفطار.

طقوس قهرية : سوف أقدر على احتضان أطفالى مرة أخرى بدون أن أخشى أن أعديهم بالجراثيم. سوف أقدر على المساعدة فى تدبير أمور البيت، وأن أقضى وقتًا مع أسرتى.

اضطرابات جنسية : سوف يكون لى مع زوجى اتصالات جنسية منتظمة. سوف لا نتكلم باستمرار عن الطلاق.

إذا كان تغلبك على مشكلتك سوف يؤدى فى الواقع إلى اختلاف فى حياتك، اكتب المكاسب فيما يلى:

نعم، المكاسب الناتجة عن تخلصى من القلق سوف تكون:

١ ـ . . . . . .

٢ ـ . . . . . .

٣ ـ . . . . . .

انتقل إلى الاختبار رقم ٨.

إذا كانت إجابتك : «لا، لا أستطيع أن أفكر فى أى طريقة قد تفيد حياتى أو حياة أسرتى إذا كان العلاج ناجحًا». إذن، فليست هناك فائدة من وراء اتباعك برنامجًا للعلاج ـ الذاتى.

اختبار(٨) : هل ستستثمر الوقت والجهد اللازمين للتغلب على قلقك؟

هل ستحدد وقتًا منتظما للتدريب على واجبك المنزلى، وتعد بأنك سوف لا تهرب عندما تشعر بالخوف، وتسجل ما تفعل، وتحدد بالتفصيل ما تحتاج إلى فعله فى المرة التالية للتغلب على قلقك؟ إن التدريب اليومى هو الأفضل، وإذا كان وقتك مزدحمًا فعلاً، فعليك أن تتنازل عن بعض الأنشطة الأخرى لكى تركز فى معالجة مشكلتك.

إذا كانت إجابتك : «نعم، إنى أعد أن أتبع برنامجى بكل جهدى»، انتقل إلى الاختبار رقم (٩).

إذا كانت إجابتك : «لا، ليس عندى فى الواقع الوقت أو الرغبة»، فليس من المرجح أن ينجح برنامجك للعلاج الذاتى، ولكنك قد تتحسن قليلاً بقدر محدد فقط من التدريب، إذا ما كنت محظوظًا. وإذا لم تتحسن، فلا تيأس، إنما انتظر فقط حتى يتوافر لك ـ فى الواقع ـ الوقت والنشاط لتقوم ببرنامجك بصورة كاملة، ومن الأرجح أنك سوف تبلغ الأهداف التى كتبتها فى الاختبار رقم (٤).

اختبار(٩) : هل برنامجك للعلاج الذاتى يحتاج إلى الأقرباء، أو الأصدقاء لكى يتعاونوا مع المعالج؟

الإجابة هى من المحتمل نعم:

- إذا كنت تكره الالتزام بمواعيدك حتى مع نفسك، وتكره تسجيل أنشطتك وخططك مقدمًا. فإن صديقًا أو قريبًا لك يمكن أن يكون مساعدًا للمعالج ويساعدك فى وضع نظام لعلاجك، ويثابر على أداء الأعمال التفصيلية الضرورية لكى تتغلب على مشكلاتك. ويستطيع مساعد معالجك أن يوقع على المذكرات اليومية التى تحتفظ بها، ويثنى عليك لما تحرزه من تقدم، وبساعدك على تخطيط كل خطوة فى وقتها.

- إذا كنت تخاف من الخروج إلى درجة أنه يجب أن تصاحبك أسرتك أو أصدقاؤك فى أى مكان تذهب إليه .

- إذا كنت تقوم بطقوس قهرية تقوم بسببها بإقناع أسرتك بأن يغسلوا أشياء أو يتحققوا منها من أجلك ، أو بأن يقوموا بدورك فى البيت ، أو بأن يقوموا بطمأنتك باستمرار بشأن ما إذا كنت نظيفًا ، أو آمنًا ، أو فى صحة جيدة ، وهكذا . وأيا كان الشخص الذى تورطه فى طقوسك يجب أن يساعد باعتباره مساعدًا لمعالجك ، سواء كان زوجك ، أو أحد والديك ، أو ابنك ، أو قريبًا آخر ، أو صديقًا

- إذا كنت تحاول ، باعتبارك والدًا ، أن تساعد طفلك للتغلب على خواف ما ، فإن زوجتك ستكون مفيدة كمساعدة معالج . إنه يكون أسهل ، ولكن ليس ضروريًا ، إذا تعاون كلا الوالدين فى تنفيذ وتحقيق برنامج الابن . إن هذا يمنع الوالدين من أن يعملا نحو أهداف متعارضة ، كما يمنع الطفل من أن يثير الخلاف بين الوالدين .

إذا كانت لديك مشكلة فى نشاطك الجنسى ، فإن زوجك يجب أن يضم فى برنامج علاجك .

سؤال : ما العمل إذا كان زوجى غير مهتم ؟

جواب : ليس من المحتمل أن ينجح العلاج ، إلا إذا أمكن إقناع زوجك للانضمام إلى العلاج .

سؤال : ما العمل إذا لم يكن لى زوج؟

جواب : إنك تحتاج إلى أن تجد لك زوجًا .

سؤال : ما العمل إذا كنت خجولاً جدًا إلى درجة أننى لا أستطيع الإقدام على الزواج ؟

جواب : إنك فى حاجة إلى تنظيم برنامجك للعلاج الذاتى بهدف التغلب على مخاوفك الاجتماعية وتكوين صداقة بمن يمكن أن يصبح زوجًا لك .

إذا كانت إجابتك : «نعم، إنى فى حاجة إلى مساعد ـ معالج»، انتقل إلى اختبار رقم (١٠).

إن الإجابة على الاختبار رقم (٩) يحتمل أن تكون لا :

- إذا كانت مشكلتك تتعلق فقط بأسلوب حياتك، ولا تتداخل مع أنشطة شخص آخر، وإنك لا تجد مانعًا من أن تنفذ وتنظم برنامج علاجك. وعلى سبيل المثال :
- إذا كانت طقوسك فى التحقيق والغسيل تجعلك فقط تستيقظ ليلاً.
- إذا كان خواف السفر الذى تعانيه يقيِّد حركاتك أنت فقط، وليس حركات الناس الآخرين.
- إذا كان ذعرك من الكلاب يزعجك أنت فقط، ولا يزعج أصدقاءك وأقاربك.

إذا كانت إجابتك لا : انتقل إلى «خطط العلاج الإستراتيجية» التى ستأتى فيما بعد.

اختبار(١٠) : هل يمكنك أن تكتب فى قائمة الأوقات التى يحتاج فيها إلى معونة مساعد المعالج.

إذا أجبت بنعم : انتقل إلى «خطط العلاج الإستراتيجية» التى سنذكرها فيما بعد.

إذا أجبت بلا : إن عدم وجود مساعد معالج سيقلل من احتمال نجاح علاجك الذاتى، ولكن قد يستحق أن تحاوله. انتقل إلى «خطط العلاج الإستراتيجية» فيما يلى :

خطط العلاج الإستراتيجية : خمس خطوات

الخطوة رقم (١) : حدد بدقة الشىء الذى تخافه، لا تضيع وقتًا فى علاج الشىء الخاطئ.

إنك سوف تدع نفسك، فى برنامج علاجك الذاتى، تواجه بطريقة منظمة جميع

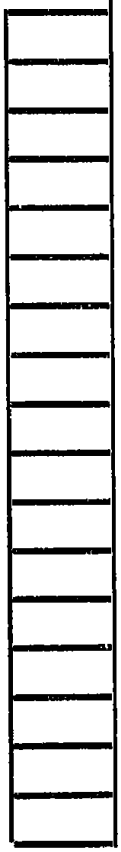
تلك الأشياء التى تزعجك، وتبقى ملازمًا لها حتى يصبح شعورك نحوها أحسن. إن خطة علاجك يجب أن تحدد وفقًا لحاجاتك. إذا كنت تكره أن تذهب بمفردك إلى أماكن عامة، فهل هذا لأنك تخشى أن تبدو شخصا سخيفًا، أم لأنك تخشى أن تصاب بنوبة قلبية، أم لأنك تصاب بالدوار حينما تكون بين جمهرة من الناس؟ إذا كانت القذارة تزعجك، فهل هى القذارة العادية من أرضية الغرفة، أو من صفيحة القمامة، أم أنك تخشى أن تصاب بعدوى أو تنقل أمراضًا معينة. وإذا كان الأمر كذلك، فما هذه الأمراض؟ وإذا شعرت أنك ضعيف أمام شخصية جذابة، فهل ذلك لأنه هو أو هى قد ينظر إليك باحتقار، أو قد يجدك قبيحًا أو ذا رائحة كريهة، أم لأنك تشعر بجاذبية جنسية لا تستطيع مقاومتها؟ إنه من السهل أن تغفل بعض المخاوف فى أثناء وضع خطة علاجك، لذلك يجدر بك أن تجيب على استخبار الخوف التالى لترى ماذا قد تكون أغفلت ذكره ـ إذا كانت لديك مشكلات وسواسية ـ قهرية، فأجب أيضا على استخبار الوساوس.

التاريخ _____

استخبار الخوف

اختر رقمًا من المقياس المذكور فيما يلى ، لتبين مقدار تجنبك لكل من المواقف المذكورة ، بسبب الخوف أو بسبب أى مشاعر أخرى مكدِّرة ثم اكتب الرقم الذى تختاره فى المربع المقابل لكل موقف

صفر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
لا أتجنبه		أتجنبه بدرجة خفيفة		أتجنبه بلا ريب		أتجنبه بشدة		أتجنبه دائما



١ ـ السفر بمفردى بالأتوبيس أو بالسيارة
٢ ـ السير بمفردى فى شوارع مزدحمة
٣ ـ الذهاب إلى محال تجارية مزدحمة .
٤ ـ الذهاب بمفردى إلى مكان بعيد عن البيت .
٥ ـ أماكن مكشوفة فسيحة
٦ ـ الحقن أم عملية جراحية صغيرة
٧ ـ المستشفيات .
٨ ـ رؤية الدماء .
٩ ـ التفكير فى إصابة أو مرض .
١٠ ـ الذهاب إلى طبيب الأسنان
١١ ـ تناول الطعام أو الشراب مع ناس آخرين .
١٢ ـ أن يراقبنى أحد أو ينظر إلىّ
١٣ ـ التحدث مع أفراد ذوى نفوذ
١٤ ـ توجيه النقد إلىّ .
١٥ ـ الكلام أو التمثيل أمام مستمعين
١٦ ـ مواقف أخرى (أصف ـ مثلاً ـ حيوانات ، الرعد . . .)
المجموع الكلى

أذكر أداءك بأسلوبك الخاص الخواف **الرئيسى** الذى تريد علاجه (مثلاً : «التسويق بمفردى فى سوق تجارى مزدحم» أو «الطيور التى ترفرف بأجنحتها») :

اذكر تقديرك لمقدار سوء هذا الخواف فى هذا المربع ☐

التاريخ ــــــــــــ

قائمة فحص المشكلات الوسواسية القهرية

الأفراد الذين يعانون نفس مشكلتك يجدون أحيانًا صعوبة فى بعض الأنشطة التالية . أجب عن كل سؤال بكتابة الرقم المناسب فى الصندوق المقابل له .

صفر = لا توجدمشكلة تتعلق بهذا النشاط ، استغرق فيها وقتًا مثل أى شخص عادى . إنى لا أحتاج إلى تكراره مرتين أو تجنبه .

١ = أستغرق فى هذا النشاط ضعف الوقت الذى يستغرقه فيه معظم الناس ، أو إنى أقوم بتكراره مرتين ، أو إنى أميل إلى تجنبه .

٢ = أستغرق فى هذا النشاط ثلاثة أمثال ما يستغرقه فيه معظم الناس ، أو إنى أكرره ثلاث مرات أو أكثر ، أو إنى أتجنبه عادة .

الدرجة	النشاط
	أستحم أو آخذ «دشًا»
	أغسل اليدين والوجه
	العناية بالشعر (قبل الغسيل)
	التسريح ، التنظيف بالفرشاة
	تنظيف الأسنان بالفرشاة
	ارتداء الملابس أو خلعها
	استحدام المرحاص للتبول
	استحدام المرحاص للتبرز
	ألمس الناس أو يلمسنى الناس
	تناول الفضلات أو النفايات
	غسل الملابس
	غسل الأطباق
	مسك الطعام أو طبخه
	تنظيف البيت
	الإبقاء على الأشياء مرتبة
	ترتيب الفرش
	تنطيف الأحذية
	لمس مقابض الأبواب
	لمس أعصائك التناسلية
	المغازلة أو الاتصال الجنسى
	رمى الأشياء
	المجموع ١

الدرجة	النشاط
	زيارة مستشفى
	إضاءة الأنوار وإطفاؤها وفتح الحنفيات أو غلقها
	غلق الأبواب والنوافذ
	استخدام أجهزة كهربائية (مثل الدفايات)
	القيام بعمليات حسابية أو عمليات محاسبية
	الذهاب للعمل
	أداء عملك الخاص
	الكتابة
	ملء استمارات
	إرسال حطابات بالبريد
	القراءة
	السير فى الشارع
	السفر بأوتوبيس ، أو بقطار ، أو بسيارة
	العناية بأطفال
	الأكل فى مطاعم
	الذهاب إلى دور السينما أو المسارح
	الدهاب إلى أماكن عامة
	الالتزام بالمواعيد
	النظر إلى الناس والتحدث معهم
	شراء أشياء من محال تجارية
	المجموع ٢ = ☐ المجموع الكلى

إذا كان قلقك يتعلق بالجنس ، فأى من العبارات التالية تصف مشكلتك ؟

استخبار الجنس

ارسم دائرة على المشكلات الجنسية التى تنطبق عليك أو على زوجك/ أو زوجتك :

النساء : ١ ـ يضيق مهبلى جدّا إلى درجة أن زوجى لا يستطيع إدخال قضيبه .

٢ ـ أشعر بألم أثناء الجماع .

٣ ـ لا أبلغ فى كثير من المرات هزة الجماع كما أود .

الرجال : ٤ ـ لا أحصل على انتصاب .

٥ ـ لا أستطيع الاحتفاظ بالانتصاب مدة كافية فى أثناء الجماع حتى أحصل على هزة الجماع .

٦ ـ إنى أحتفظ بالانتصاب ولكنى لا أقذف .

٧ ـ إنى أقذف أسرع مما أريد .

أى من الجنسين : ٨ ـ الاتصال الجنسى بفرد من الجنس الآخر يسبب لى متعة أقل مما أحصل عليه من أنشطة جنسية أخرى (اشرح) :

. . . . . .

. . . . . .

إذا كان الأمر كذلك فاطلب مساعدة معالج حرفى حيث إن العلاج الذاتى لا ينصح به .

انتقل إلى الخطوة رقم (٢)

الخطوة رقم (٢) : اكتب المشكلات والأهداف الخاصة التى تريد الآن أن تعمل من أجلها بجدية:

لقد فعلت ذلك من قبل فى صفحتى ٣٢٢ ـ ٣٢٣ ، ولكنك قد ترغب فى أن تعدّل ما كتبت بعد أن أكملت الآن الخطوة رقم (١) والاستخبارات .

إن مشكلاتى وأهدافى هى ما يلى مرتبة وفقا للأولوية :

مشكلة ١ : . . . . . هدف ١ :

مشكلة ٢ : . . . . . هدف ٢ :

مشكلة ٣ : . . . . . هدف ٣ :

الخطوة رقم (٣) : أعدّ جدولك الزمنى للتعريض إلى الأشياء التى تزعجك، وسجل ماذا حدث بعد كل جلسة مباشرة (انظر الجدول رقم ٣) ، راجع خططك كل أسبوع على ضوء ما يحدث من تقدم.

كم عدد جلسات التدريب فى الأسبوع يمكنك أن تعد نفسك لها ، متى ستتم ، وكم مدتها؟ تذكر أن التعريض فى جلسة مدتها من ساعة إلى ساعتين يؤى إلى تحسن أكثر مما يحدث من أربع جلسات مدة كل جلسة نصف ساعة . خذ الوقت الكافى لإتمام جلستك على وجه صحيح . وبعد الجلسة مباشرة ، ضع تقديراً لأكبر قدر من القلق شعرت به ، وذلك فى مقياس يتدرج من صفر إلى ١٠٠ ، بحيث يدل صفر على هدوء تام ، و١٠٠ تدل على ذعر مطلق ، و٢٥ ، و٥٠ ، و٧٥ تدل على قلق خفيف ، ومتوسط ، وشديد على التوالى . اكتب خططك للأسبوع المقبل ، وسجل ما فعلت فى السجل اليومى الخاص بمهمات التعريض (انظر صفحة ٣٣٤) .

قد يكون من المفيد أن تناقش برنامجك مع صديق أو قريب يمكن أن يقوم بدور مساعد ـ معالج ، ويقوم بمراقبة ما يحدث من تقدم ، ويوقع على سجلاتك ، ويثنى على ما تحرزه من تقدم ، ويقدم لك النصح فيما يتعلق بالخطوة التالية :

الخطوة رقم (٣) سجل يومى لواجبات التعريض

اليوم	الجلسة التاريخ، بدأت، انتهت	واجب التعريض رقم (١) الذي نفذ هو :	صفر = هدوءا كاملا ١٠٠ = ذعرا كاملا قلقى فى أثناء الواجب كان.		اسم مساعد المعالج إن وجد . . . . . . (توقيع مساعد المعالج على أن الواجبات قد أنجزت).
الأحد					
الإثنين					
الثلاثاء					
الأربعاء	٢,٣٠ مساء ٤,٣٠ مساء	مثال من مريض بخواف الأماكن المفتوحة أو المزدحمة الذهاب إلى سوق تجارى فى المنطقة ومحال تجارية مجاورة، اشتريت طعاما وهدايا للأسرة، شربت قهوة فى كافتيريا.	٧٥	كان شعوري سيئا عندما كانت المحال التجارية مزدحمة، قمت بتدريبات التنفس العميق.	ج . سميث (الزوج)

الخميس	١٠,٣٠ صباحا	١١,٣٠ صباحا	ذهبت إلى حديقة فى المنطقة، جلست هناك نصف ساعة حتى شعرت أننى أحسن، بعد ذلك ركبت أوتوبيسا إلى وسط المدينة، ثم رجعت إلى المنزل.	٧٠	شعرت بدوار، وإعماء، قمت بتدريب تخيل نفسى أننى سقطت ميتا	ج . سميث
الجمعة	٢ مساء	٤ مساء	ركبت أوتوبيسا إلى وسط المدينة وعدت ثلاث مرات حتى شعرت براحة لفعل ذلك.	٦٠	كان شعورى سيئا عندما كان الأوتوبيس مزدحما، قمت بتدريبات التنفس العميق.	ج . سميث

خطة الأسبوع المقبل: أكرِّر تدريبات التعريض فى الأوتوبيس والحديقة، والمحال التجارية كل يوم إلى أن يصبح تقدير قلقى ليس أعلى من ٣٠. وبعد ذلك أبدأ زيارات للحلاق، وأقوم برحلات بالقطار لمسافات صغيرة.

السبت

الأحد

الاثنين

تقدم إلى الخطوة رقم (٤)

الخطوة رقم ٤ : ما الإحساسات التى تشعر بها حينما تخاف؟

ضع خطًا تحت ما تشعر به من الإحساسات المذكورة فيما يلى :

أريد أن أصرخ أو أجرى بعيدًا .	قلبى يخفق ويدق بسرعة .
أتجمد فى مكانى	أشعر بدوار ، بإغماء ، بخفة رأسى ، وأكاد أسقط .
أرتعش وأهتز .	لا أستطيع التنفس جيدًا .
أشعر بغثيان .	أتصبب عرقًا باردًا .
تضطرب معدتى أو تتوتر .	أشعر أننى سأجنّ
إحساسات أخرى (أكتبها)	. . . . .
. . . . .	. . . . .

اقرأ ما قمت توًا بوضع خط تحته ، وكلما تواجه الموقف الذى تكره ، تذكر أن تستخدم هذه الإحساسات كإشارات لاستخدام أساليب المقاومة التى سوف تقررها الآن .

انتقل إلى الخطوة رقم (٥)

الخطوة رقم (٥) : اختر من قائمة الأساليب التالية ثلاثة أساليب تجد أنها مفيدة فى أن تقوم بها أو تقولها فى مقاومتك لقلقك فى أثناء أدائك لمهمات التعريض .

ارسم دائرة حول الأساليب التى تفضل استخدامها . تذكر أن تختار تلك الأساليب بمجرد أن تشعر بإحساسات الخوف التى قمت توًا بتحديدها فى الخطوة رقم (٤)، لأنه حينئذ يكون اختيارك للأساليب التى ستستخدمها أسهل . خذ هذه الأساليب واقرأها لنفسك بصوت عال فى اللحظة التى ينتابك فيها القلق .

(أ) يجب أن أتنفس ببطء، وباضطراد، شهيقًا وزفيرًا، شهيقًا، وزفيرًا، وأن أتعلم بالتدريج أن أتعامل مع هذا الموقف. إنى أشعر شعورًا سيئًا فى هذه اللحظة، ولكن هذا الشعور سوف ينتهى.

(ب) أشعر بتوتر فظيع. يجب أن أوتِّر كل عضلاتى بشدة على قدر ما أستطيع، ثم أسترخيها بعد ذلك، ثم أوترها مرة أخرى، ثم أسترخيها بعد ذلك، وهكذا حتى أشعر بالتدريج أن حالتى قد تحسنت.

(جـ) أفكر فى أسوإ ما يمكن أن يحدث. دعنا نرى هل هى سيئة جدًا إلى هذا الحد. دعنى أتخيل نفسى أصبحت مجنونًا بالفعل، وإننى أنقل فى عربة إلى مستشفى للأمراض العقلية، أو أغمى علىّ فى الطريق، أو قد سقطت ميتًا. إلى أى حد أستطيع أن أصور هذه المناظر لنفسى تصويرًا حيًا؟ دعنى أبدأ بسيارة الإسعاف وهى تنقلنى بينما ينبعث الزبد من فمى والنظارة يضحكون علىّ فى الشارع . . . أو (صف منظر الرعب الذى تجد نفسك فيه) . . . . . .

. . . . . .

(د) ماذا أستطيع أن أفعل؟ يجب أن أبقى هنا حتى يمكننى تحمل الذعر، حتى ولو استغرق ذلك ساعة. وفى هذه الأثناء، دعنى أشعر بخبرة الخوف بتعمّد وباستغراق على قدر ما أستطيع.

(هـ) يجب أن أذهب، ولكنى أعرف أنه يجب علىّ أن أبقى هنا.

(و) إنى أشعر شعورًا سيئًا . . . إنه يمكننى أن أشعر شعورًا أحسن إذا تخيلت شيئًا سارًا. وقد يكون ذلك بالنسبة لى أن أستلقى فى الشمس الدافئة، وأن أستمع إلى صوت الأمواج، أو (صف بنفسك المنظر الذى يسرّك) . . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

(ز) هذه الإحساسات غامضة، ولكن قد يمكننى استخلاص معناها. فخفقان

القلب هذا، يمكن أن يكون بسبب أننى كنت أجرى فى سباق، ولعل ذلك أيضًا هو السبب فى أننى أتنفس الآن بشدة. وهذا الدوار برأسى، إنه بسبب أننى نهضت واقفًا فجأة فى اللحظة السابقة، أو (صف بنفسك الأسباب التى تراها) . . . . . .

. . . . . .

(ح) إننى مرعوب جدًا، ولكننى سوف أتغلب على هذا الرعب فى الوقت المناسب.

(ط) أظن أننى لن أتغلب على هذا الرعب، هذا هو بالضبط ما أشعر به، ولكن سوف يتحسن شعورى فى الوقت المناسب.

(ى) أشعر بكثير من الحرج، ولكن هذا شىء سوف أعتاد عليه

قرر الآن أى ثلاثة أساليب سوف تستخدمها فى أثناء تدريباتك، والترتيب الذى ستستخدمها به.

«إن أساليب المقاومة هى أ ب جـ د هـ و ز ح ط ى».

(ارسم دائرة حول الحروف المناسبة وضع الأرقام ١، ٢، ٣ تحتها لتبيِّن أيها سيستخدم أولاً، وأيها ثانيًا، وأيها ثالثًا). الآن تخيل نفسك فى موقف يسبب لك أعظم رهبة، لمدة ثلاث دقائق تقيسها بساعتك، واستخدم أحد أساليبك المختارة لتعالج هذا الخوف. كرر هذا ثلاث مرات على الأقل حتى يمكنك استخدام هذه الأساليب فى الحال عندما تشعر بالقلق فى أثناء تدريبات التعريض.

مستعد ؟ الآن ابدأ واجبات التعريض، وسجل ما يحدث. تذكر أنك ستشعر بأنك قلق وتعيس لبعض الوقت على الأقل فى أثناء تدريباتك. لا تثبط همتك بسبب ذلك، ولكن ثابر حتى تهزم قلقك. إذا كنت مصابًا بمرض بدنى يحدد مقدار القلق الذى يرى طبيبك أنك تستطيع أن تشعر به بسلام، فتذكر أن تقوم بتدريباتك ببطء، واجعل بين واجباتك فترات على حسب مقدار الخوف الذى يسمح لك بتحمله.

حظًا جيدًا. إن الأمر صعب ولكنه جدير بالاهتمام.

فى أثناء التعريض تذكر القواعد

قواعد لجساتك :

١ ـ خطط بدقة ، قبل بداية كل جلسة ، الأهداف التى تريد تحقيقها هذه المرة من أجل أن تتغلب على خوفك .

٢ ـ أعط وقتا كافيًا ـ نحو عدة ساعات إذا لزم الأمر ـ لكى تبلغ هذه الأهداف بصورة تامة فى نهاية الجلسة .

٣ ـ استخدم فى أثناء الجلسة إحساسات الخوف التى تشعر بها كمذكِّر لك لتمارس أساليب المقاومة التى اخترتها . تأكد من أنك قد دونتها على بطاقات ووضعتها فى جيبك ، كن مستعدًا لكى تخرجها وتقرأها فى أى وقت .

٤ ـ سجِّل فى نهابة الجلسة ماذا أنجزت كل مرة ، وضع برنامج الجلسة التالية ، واكتب التاريخ والزمن اللذين تخطط تنفيذه فيهما .

والقواعد الذهبية فى جميع الأوقات :

- القلق مزعج ولكنه من النادر أن يكون مؤذيًا .
- تجنَّب الهرب .
- تشجع على مواجهة الخوف .
- كلما واجهته زمنًا أطول كان ذلك أحسن .
- كلما أسرعت فى مواجهة أسوإ خوفك ، أسرع خوفك فى الخمود .

كرّر وكرّر ميعادك مع الخوف

ابدأ خطواتك الأولى بسرعة معتدلة ولكن ثابتة . استمر بعزم لا يلين فى مواجهة مخاوفك حتى تجد أن تلك الأشياء التى كانت تثير فيك الرعب لا تسبب لك الآن إلا قليلاً من الضجر ، وقد نسيت ما كنت تشعر به عادة . وبالرغم من أنه سوف

تحدث لك نكسات، فإن هذه هى جزء من اللعبة، وإن التكرار المستمر سيؤدى إلى تقليل مرات حدوثها شيئًا فشيئًا. وبالتكرار سوف تصبح أساليبك فى المواجهة طبيعة ثانية لك، وسوف تمكنك من التغلب على خوفك بسهولة أكثر.

أفكار مفيدة من مريض سابق بخواف الأماكن المفتوحة أو المزدحمة:

١ ـ رتب المواقف الخوافية المتوقعة فى مجموعات على حسب مقدار الانزعاج الذى تتوقعه فى حالتك الخاصة. وعلى سبيل المثال:

(أ) الذهاب إلى شارع هادئ سهل إلى حد ما.

(ب) الذهاب إلى شارع مزدحم صعب.

(جـ) الذهاب فى نزهة بالأوتوبيس صعب جدًا.

(د) التسويق فى مكان مزدحم بوسط المدينة مستحيل تقريبًا.

٢ ـ اختر موقفًا سهلاً، ادخل فيه، **واضغط على نفسك لتبقى هناك مدة طويلة على قدر إمكانك مثل ساعة أو أكثر**. إنه من المهم جدًا ألا تهرب سريعًا جدًا من الموقف الخوافى.

٣ ـ كرر تعريض نفسك إلى الموقف السهل ـ لا يجب أن يكون الموقف الخوافى أقل إثارة للضجر.

٤ ـ اختر موقفا أكثر صعوبة وكرر الإجراءات المبيّنة فى ٢ و ٣.

٥ ـ كرر هذه العملية فى مواقف تتزايد بالتدريج فى مقدار صعوبتها. إن هذا يؤدى بالضرورة إلى تعميم التحسن بحيث يمكن استئناف العمل، وهلم جرا.

إن هذا الأسلوب فى استعادة القدرة على الحركة يسبب ضجرًا إلى درجة كبيرة، ويتضمن قدرًا كبيرًا من الانزعاج، ولكنه يبدو أنه أسرع طريقة علاج موجودة يمكن المريض أن يعالج نفسه بها. . وإنى قد وجدتها جديرة بما يبذل فيها من جهد.

إذا لم يكن التعريض ممكنًا فى الحياة الواقعية، فواجه خوفك فى الخيال

إن بعض المواقف الخوافية لا تكون متوافرة بسهولة حينما يريد المرضى الدخول فيها، فالله سبحانه وتعالى لا يمدنا بالعواصف الرعدية وفقًا لبرامج المرضى بخواف العواصف الرعدية. وهؤلاء المصابون بخواف الطيران يجدون أن تكرار الطيران عدة مرات مكلف جدًا. ويمكنك، بدلاً من ذلك، أن تحاول الاتصال بخوفك فى الخيال، ودع وقتًا كافيًا لكى يخمد قلقك. افعل ذلك عشرين مرة على الأقل، وسجل تدريبك فى سجل، وعندما يقع بالفعل الحدث الواقعى، تذكر كيف قمت بالمقاومة فى خيالك.

لا تدع النكسات توقف علاجك

توقع حدوث نكسات، وكن مستعدًا للتعامل معها. من المحتم أن تشعر بذعر واكتئاب شديدين فى مرحلة ما من علاجك. فعندما تفكر فى أنك قد تغلبت على خوفك من عبور شارع واسع فى برنامج لعلاج خواف الأماكن المفتوحة، فإن خطوتك التالية بعد ذلك مباشرة قد تفشل. إنك تقف على إفريز الشارع خائفًا فاقد الرجاء. إن النكسات قد تستغرق دقيقة واحدة أو عدة أسابيع. وعندما تحدث، فقد تشعر بالاغتمام عدة أيام: «لقد ظننت أننى تغلبت على ذلك الخواف، أو ذلك الشارع المعين، ولكن مازالت تلك المشاعر موجودة، وهى تمنعنى من العبور». عليك أن تدرك أن النكسات جزء من كل عملية التعلم المتعلقة بحالات الخواف. لا تشغل بالك فى التفكير بشأن: لماذا تستطيع أن تأكل فى مطعم فى يوم ما، ولا تستطيع أن تفعل ذلك فى اليوم التالى؟ عليك أن تتقبل الأيام السيئة، وأن تستمتع بالأيام الحسنة. ومن المرجح أن تحدث النكسات بخاصة إذا لم تستطع لأى سبب أن تقوم بالتدريب على واجبات التعريض لفترة ما. فإذا كان عليك أن تلزم الفراش لبضعة أيام بسبب إصابتك ببرد أو بأى مرض آخر، فسوف تكون البداية مرة ثانية أصعب، ولكنك بالمثابرة سوف تتغلب على هذه العقبة. إن النكسات هى إشارات

لك لكى تحاول مرة ثانية حتى تتغلب على الموقف الذى حدثت فيه النكسة . وتخمد النكسات بالتدريج عندما تتقبل حقيقة أنها حدثت ، وتحاول السيطرة عليها : « سوف أعبر هذا الشارع الواسع الأسبوع المقبل ـ هذا الذى لم أستطع عبوره هذا الأسبوع . سوف أتناول القهوة فى ذلك المحل الموجود على الجانب الآخر من الشارع » .

وبرغم أنه من المتعذر اجتناب النكسات ؛ فإنه يمكنك أن تتعلم مقاومتها . لا تنخدع بأى مشاعر عصبية جديدة غريبة . إن ما سيحدث سوف يحدث . فلا فائدة من أن تكون واثقًا بنفسك فى يوم السبت ، ثم تكون منزعجًا يوم الأحد عندما تنتابك نوبة ذعر . يجب أن تكون مستعدًا لها وأن تتعامل معها ، وتحاول وتحاول ، ثم تحاول مرة أخرى حتى تصل إلى المرحلة التى وصفها أحد الخوافيين بعد علاجه : « نعم ، إنى مازلت أشعر بحالات الذعر من وقت لآخر الآن ، ولكن الأمر مختلف ، كما تعلم ـ فلست مضطرًا الآن إلى أن أهرب منها . إننى أستطيع فقط أن أشعر بها ، وأدعها تمر ، بينما أستمر فى القيام بأى شىء يصادف قيامى به فى ذلك الوقت . إن الشفاء يكمن تمامًا فى مواجهة تلك المواقف التى تخافها ، فتلك هى المواقف التى يجب أن تسيطر عليها .

بمجرد أن تشعر بالخوف
استخدم أساليبك فى المقاومة

من المهم أن تتعامل مع ما يصيبك من مشقة فى مرحلة مبكرة من نشوئها ، قبل أن تصبح استجابة هروبية . ولا ينطبق هذا المبدأ فقط على الخوف ، ولكنه ينطبق كذلك على المشكلات الأخرى . وربما يمكن أن نتعلم من « ركس Rex » ، وهو كلب ألمانى كبير من كلاب الرعاة كان يمتلكه أحد علماء النفس[1] . وكان يقوم بالتجول فى جميع أنحاء المدينة التى قرر أنها تخصه . وعندما كان «ركس» يؤخذ للسير ، كان دائمًا يدخل فى معارك مع الكلاب الأخرى . وبينما كان «ركس» يسير فى أعقاب مالكه ، كان يرى كلبًا آخر يتقدم نحوه من مسافة بعيدة . وقد كان ركس

يهجم فجأة على أى كلب آخر، بدون أن ينبح أو يعطى إشارة أخرى، ولا يعطى أى انتباه إلى صراخ مالكه له قائلاً: «قف»، «تعال»، «ارجع»، وما هو أسوأ من ذلك. وكان «ركس» فى ظروف أخرى مطيعًا جدًا ويستجيب مباشرة لأى من الأوامر المذكورة سابقًا. وقد وجد مالك الكلب، عن طريق المحاولة والخطإ، أنه إذا اكتشف الكلب الآخر أولاً، فإنه يستطيع أن يجهض استجابة الجرى بأن يقول «لا» بحزم بمجرد أن يرى بداية استجابة التوجه عند «ركس». وقد استطاع بهذه الطريقة أن يقود «ركس» فى هدوء تام أمام الكلاب الأخرى بدون وقوع أى حادثة. إن الاندفاع نحو الهجوم الذى لم يكن من الممكن كفه حينما كان قد بدأ فعلاً، أصبح من الممكن كفّه بسهولة عندما كان نزعة مازالت فى بدايتها.

وتمامًا كما أمكن كفّ عدوان «ركس» بسهولة وهو فى مراحله المبكرة، وقبل أن يزداد بشدة فى الواقع، فكذلك يمكن إجهاض ذعرك بأن تستحضر أساليب المقاومة المفضلة لديك فى وقت مبكر جدًا على قدر إمكانك ـ بمجرد أن تشعر بالإحساسات الأولية للدوار، أو بخفقان ضعيف فى صدرك، أو حتى مجرد إشارة لحدوث قشعريرة فى جلدك.

تعلم أن تتعايش مع الخوف وهو سوف يخمد

من الواضح أنك سوف تخاف عندما تدخل فى المواقف التى تثير خوافك. توقعه. حاول أن تعانى خوفك بدرجة شديدة على قدر ما تستطيع عندما يأتى، اغتنم الفرصة التى حانت لك لكى تتغلب عليه. لا تصده ولا تهرب منه. تذكر أن إحساساتك هى استجابات بدنية عادية عندما يأتى الخوف. انتظر. ركز فى أن تبقى حيثما تكون حتى يخمد. إنه سوف يخمد، حتى لو كان انتظارك لكى يحدث ذلك يمكن أن يبدو أبديًا. إذا نظرت إلى ساعتك سوف ترى أن الخوف يبدأ عادة فى الانخفاض خلال مدة من عشرين إلى ثلاثين دقيقة، وفى خلال ساعة فى حالات استثنائية، بشرط أن تظل باقيًا فى الموقف وتقوم بالتركيز على شعور الخوف بدلاً من الهرب منه. وإذا هربت بدنيًا أو عقليًا، فإن خوفك قد يزداد بالفعل. وبينما أنت

تنتظر زوال الخوف، ركز على المكان الذى أنت فيه. ابق فقط حيث تكون موجوداً حتى تهدأ. حاول أن تميّز خوفك وأن تصفه بأن تقوم بتقدير مستوى القلق على مقياس يتدرج من صفر إلى ١٠٠، راقب خوفك وهو يهبط ببطء مع مرور الوقت، خطط ماذا ستفعل بعد ذلك.

أخرج بطاقات المقاومة من جيبك، اقرأها لنفسك، وافعل ماذا تقول. احتفظ بخوفك فى مستوى يمكن التحكم فيه، عن طريق التنفس العميق البطىء، أو بتوتير واسترخاء عضلاتك، أو بالقيام بعمليات حسابية عقليّا، أو بحل ألغاز الكلمات المتقاطعة، أو بعد الخرزات فى سبحة، أو أى شىء آخر تجد أنه يفيد. وسوف تتعلم بالتدريج أن تقوم بخفض قلقك إلى مستوى معقول، رغم أنك لا تزيله كلية لمدة طويلة. تعلم أن تؤدى أنشطتك العادية حتى ولو كنت خائفًا بعض الشىء.

إننا لا نستطيع أن نقضى على الخوف. إن ما نستطيع أن نفعله هو أن نتعلم أن نتعايش معه، كما نفعل مع أى انفعال آخر. إننا نستطيع أن نواجهه، وأن نتقبله، وأن نعوم مع تياره، وأن ندع الوقت يمر حتى يصبح من الممكن التحكم فيه. ويجب أن نساير المشاعر بدون مقاومة. وليس هناك داع لأن نخاف من ضربات قلبنا بصوت عال، أو من بكائنا. وعلى كل حال، فإن قلبنا يدق، وإننا نبكى عندما نكون سعداء، وكذلك عندما نكون قلقين، وقليل منا يهرب من الدموع وضربات القلب الناشئة عن الفرح الشديد. وليس هناك داع لأن نخاف من الإحساسات البدنية. فمن المحتوم أن تأتى نوبات من الذعر الشديد، ولكنها سوف تذهب مع الوقت إذا كان اتجاهنا نحوها هو «دعها تمر»، وإذا كنا لا نهرب. إننا نحتاج إلى أن نذهب مع التيار، وأن نتجنب الغرق حتى تنتهى المحنة. إن خبرات الخواف التى تبرز فجأة سوف تستهلك نفسها فى نهاية الأمر.

رحب بالأسوإ وسوف يتحسن شعورك بالحاضر

يشعر كثير من الناس بالراحة حينما يتعلمون أن يتخيلوا أعظم النتائج بشاعة دون إحجام. إذا كانت لديك تصورات بأنك سوف تجن فى الشارع، فإذن تعمد أن

تتخيل نفسك وأنت تصرخ، وتخرج الزبد من فمك، وتلوث نفسك، وتجرى كالمجنون، إلى أن تستطيع أن تفعل ذلك على نحو واقعى. إن هذه الأفكار، فى آخر الأمر، سوف تسبب لك الضجر كلية. إذا كنت على حافة جرف وتخاف أن ترمى نفسك، اجلس بعيدًا عن الحافة بمسافة آمنة، وكرر فى خيالك أنك تفعل ذلك مرة بعد مرة حتى تفقد الفكرة قوتها لديك. إذا كنت فى سيارة وقد تعطل المرور، وشعرت أنك أصبحت محاصرًا، فانحرف إلى الجانب، واستمر جالسًا فى السيارة، وتخيل نفسك محاطًا ومختنقًا بهذا الزحام. استأنف رحلتك فقط عندما تستطيع أن تضحك من هذه الفكرة كلها.

لقد وجدت أنا نفسى هذه الحيلة مفيدة فى أثناء المطبات الهوائية فى رحلات الطائرة عندما تهبط الطائرة فى أحد الجيوب الهوائية. إنى أتخيل الطائرة تتحطم ويقتل جميع ركابها، وأنا معهم، وإنى أنظر إلى جثثنا، وأفكر مستسلمًا «حسنًا، لا يوجد شىء بعد يمكن عمله، دعنا فقط نتجاوز هذا الحدث على خير على قدر استطاعتنا». إن هذا التدريب يهدئ قلقى حول الرحلة. إن هذه الراحة الدرامية للقلق من خلال التسليم العقلى قد اتضحت لى بصورة واقعية فى إحدى الليالى عندما كنت على قطار مقتربًا من نهاية رحلته الطويلة التى كانت بدون توقف. وكان رجل من العاملين فى إحدى الطائرات التجارية يقف بجوار الباب، وكان ينتظر أن يغادر القطار بسرعة بمجرد دخول القطار إلى المحطة لكى يلحق طائرته. ولكن القطار توقف لمدة عشر دقائق على مسافة ٣٠٠ ياردة قبل المحطة، مما سبب له كثيرًا من الإزعاج، ولم يستطع أن يقفز على الخط المكهرب. وقد كان، فى خلال الدقائق الخمس الأولى مضطربًا بشدة، ينفث دخان سيجارته فى غضب شديد، ويدخن وينفخ الدخان، ويسب وينظر إلى ساعته عدة مرات. ثم بعد ذلك قال فجأة: «لقد تأخرت جدًا الآن، لن ألحق طائرتى، لا فائدة». وعندذاك توقف كل قلقه، واسترخى استرخاء تامًا، وظهر هذا التحول عندما تخلى عن الأمل فى الوصول إلى هدفه، ولكنه كان هدوء الاستسلام، وليس اليأس». إن هذا الاتجاه يمكن أن يفيد علاجيًا فى مواقف التوتر.

أساليب خاصة لمشكلات خاصة

القلق بشأن الأرق :

ربما تكون مصابًا بهذا البلاء الشائع وهو الرقاد مستيقظًا فى الليل قلقًا بشأن النوم الجميل الذى تفتقده ، وهذا يسبب زيادة التوتر ويتكفل بأن لا يدعك تنام . إن أحد الحلول هو أن تحاول أن تفعل العكس . حاول أن تبقى مستيقظًا أطول فترة ممكنة ، وأن تكرر استدعاء ما قمت به فى أثناء اليوم ، أو أن تقوم بعمليات حسابية عقلية ، أو أن تقرأ كتبًا مملة . وفى النهاية ، سوف تتولى القيادة الآليات الضابطة الطبيعية لبدنك ، وسوف ترتخى عيناك ، ويستولى عليك النوم مهما كافحت جاهدًا أن تظل مستيقظًا .

وهناك حل بديل ، أغلق عينيك وتخيل ستارة نافذة شديدة السواد تنبسط إلى أسفل ببطء ، وترى عليها كلمة « نَـمْ » مكتوبة بحروف كبيرة . ركز على رؤية هذه الكلمة على الستارة بينما هى تنبسط تدريجيًا إلى أسفل . استشعر نفسك وأنت تستغرق باطراد فى النوم فى أثناء انبساط الستارة إلى أسفل .

صعوبات التنفس الناشئة عن القلق :

إذا شعرت أنك لا تستطيع أن تأخذ نفَسك ، أو لا تستطيع التنفس بعمق ، فعليك أن تحاول هذا . خذ نفسًا عميقًا واحتفظ به أطول مدة تستطيعها حتى تشعر أنك على وشك الانفجار . لا تخادع بأخذ أنفاس صغيرة . وقس الزمن بنفسك . وإنك سوف تجد فى حوالى ستين ثانية أنك لا تستطيع أن تمنع نفسك من التنفس الطويل الأمد . إن الأفعال المنعكسة لبدنك سوف تضطرك إلى أن تتنفس تنفسًا عميقًا . كرر هذا التدريب كل مرة تشعر أنك لا تستطيع أن تتنفس جيدًا .

ربما تكون مشكلتك فى التنفس هى العكس ــ أى أنك تتنفس عددًا من التنفسات العميقة أكثر من اللازم . إن هذا يزيل ثانى أكسيد الكربون من الدم ويمكن أن يؤدى ذلك إلى حدوث وخز خفيف فى الأصابع وتقلصات مؤلمة فى اليدين والقدمين . إن

العلاج بسيط . استمر فى التنفس العميق ، ولكن امسك كيسًا من الورق ملاصقًا لفمك بحيث إنك تستنشق مرة ثانية ثانى أكسيد الكربون الذى تنفسته توًا . من الأرجح أن الإفراط فى التنفس سوف يتوقف أيضًا بعد ذلك . احتفظ بكيس من الورق فى جيبك لاستخدامه فى أى وقت تجد فيه نفسك تفرط فى التنفس .

القلق حول البلع :

ربما يؤدى توترك إلى صعوبة بلع الأطعمة الجامدة . حاول أن تمضغ بسكويتًا جافًا . الفكرة هى أن تمضغه ، لا أن تبلعه . امضغه كثيرًا حتى يصبح البسكويت لينًا ورطبًا جدًا . وأخيرًا بعد أن تكون قد مضغت مدة طويلة ، فإنك سوف تبلع البسكويت الرطب تلقائيًا بدون أن تلاحظ ذلك . إن ما تحتاج إلى أن تقوم به هو فقط المضغ ، أما البلع فسوف يتولى بنفسه القيام بعمله .

الترتيب المفرط :

إذا كانت مشكلتك هى الترتيب المفرط ، فتكفل بأن تفسد ترتيب شىء ما فى البيت كل يوم . ابدأ بأن تترك سجادة فى وضع منحرف فى أرضية غرفة المعيشة . وفى الغد ضع الزهرية فى غير مكانها الصحيح . وفى اليوم التالى ، اترك شيئًا ما غير مغسول فى حوض المطبخ . عرِّض نفسك لمزيد من سوء الترتيب حتى تبلغ درجة من سوء الترتيب ترغب فى أن تتعايش معها . إن زميلى دكتور ليونارد كمّر Leonard Cammer طلب من سيدة مرتبة نظيفة أن تفرغ طفاية السجائر فى وسط سجادة غرفة معيشتها ، وأن تتركها هناك لمدة ثمان وأربعين ساعة . وكانت تعود من وقت لآخر لكى تنظر إلى ذلك ، ولكنها أخذت بالتدريج تصبح أقل ضيقًا حول هذا الأمر . وأخيرًا ، كلما لوثت شيئًا بالقذارة ، أو أفسدت ترتيبه ، فإنها كانت تهز كتفيها بلا مبالاة وتقول : « أوه ، حسنًا ، إنه يمكن أن ينتظر مدة ثمان وأربعين ساعة أخرى ، إذا كان ذلك ضروريًا »(٣) .

التـــخـــزين :

إذا كنت أنت ممن يقومون بتخزين الأشياء ، فلاحظ كيف أن تراكم الأشياء فى بيتك يمنعك ويمنع غيرك من التحرك فى أرجاء البيت . فكر فيما يمكنك أن تفعله فى كل المساحة التى سوف تصبح متاحة لك إذا ما استغنيت عن جميع ما لديك من سقط المتاع . اطلب من زوجتك أن تساعدك فى نقل أوراقك ، وعلب الصفيح ، أو أى أشياء أخرى بعيداً عن البيت . وربما ترغب مؤسسة خيرية أو محل تجارى اقتصادى فى شراء بعض مخزوناتك . لا تقم بشرائها ثانيًا . تأكد أنك تستغنى عن الأشياء عندما تكون قد انتهيت منها ، وإلا فإنك ستعيد إثارة عادة التخزين . وإنك ، فى أول الأمر ، سوف تشعر بالقلق عندما تتخلص من ممتلكاتك الزائدة عن الحاجة ، ولكنك بعد عدة أيام سوف تشعر بالراحة بسبب المساحة الإضافية التى حصلت عليها . صمم على أن تستغنى عن شىء كل يوم كنت من قبل قد بدأت فى تخزينه .

وضع القوائم :

إذا كنت مدمنًا على وضع القوائم ، فاحسب عدد المفردات الموجودة فى قائمتك . اشطب على اثنتين من هذه المفردات اليوم ، وعلى ثلاث غدًا ، وعلى أربع فى اليوم التالى ، وهكذا حتى لا تكون هناك أية مفردات على قائمتك . وسوف تقلق بضعة أيام حول ما افتقدته . تقبل أنك قد تنسى أشياء فى الواقع ، وتحقق أن هذا ليس أمرًا خطيرًا ، وأن العالم سوف لا ينتهى . إذا كنت ترغب فى أن تكون سريعًا بالنسبة لهذا الأمر ، فمزق كل ما لديك من قوائم حتى ولو سبب لك ذلك اضطرابًا عنيفًا ، وصمم على أنك لن تقوم أبدًا بوضع قوائم أخرى . .

أعد قراءة أوصاف العلاج السابقة المناسبة

لقد قابلت سابقًا فى هذا الكتاب أوصافًا لطرق علاج ناجحة . فإذا كانت المشكلات التى عولجت مشابهة لمشكلاتك ، فأعد قراءة تلك الأجزاء لترى ما إذا كانت توجد فيها معلومات مفيدة يمكنك أن تقوم بتطبيقها على علاجك .

خواف الأماكن المفتوحة أو المزدحمة، ١٣٨ ـ ١٤٤ ، ٣٥٠ ـ ٣٥٣ .
الغضب ١٩٧ ، ١٩٨ .
خواف الطير ١٧٩ ، ١٨٠ .
خواف الدم ١٩٠ ، ١٩٢ .
خواف رائحة البدن ١٦٧ ـ ١٧٠ .
خواف القطط وخواف الكلاب ٢٨٣ ـ ٢٨٥ .
المخاوف بشأن المرض ١٦٤ ، ١٦٦ .
الكوابيس ٢١١ ، ٢٨٨ .
الوساوس والأفعال القهرية ٢٢٨ ـ ٢٣٥ ، ٣٥٣ ـ ٣٥٥ .
جماعة حل مشكلات الأسرة ٢٣٧ ـ ٢٤٠ .
التخزين ٢٢٦ .
الأقارب كمعالجين مساعدين ٢٣٧ ـ ٢٤٠ .
البطء ٢٢٦ .
المطالبات المتواصلة للطمأنة ١٦٥ ، ١٦٧ .
المشكلات الجنسية ٢٥٢ ـ ٢٥٥ .
فقدان هزة الجماع ٢٥٩ ـ ٢٦٢ .
الفشل فى القذف ٢٥٧ ـ ٢٥٨ .
الفشل فى الانتصاب (العنة) ٢٥٥ .
القذف المبكر ٢٥٥ ، ٢٥٧ .
تشنج المهبل (ألم المهبل) ٢٥٩ .
القلق الاجتماعى ١٥٥ ـ ١٥٦ .
خواف التبول فى مراحيض خارج البيت ١٩٣ ـ ١٩٤ .

أمثلة من المساعدة الذاتية

قد تجد فى هذه المرحلة من المفيد لك أن تتابع التقدم الذى أحرزه شخصان قاما بمفردهما بعلاج أنفسهما .

التغلب على خواف الأماكن المفتوحة أو المزدحمة

كانت مولى Molly التى تبلغ من العمر أربعين سنة مصابة بالخواف التقليدى من الأماكن المفتوحة أو المزدحمة منذ أن حملت منذ خمس سنوات مضت(٤) . إن مخاوفها من الخروج من البيت جعلها تترك عملها كممارسة للعلاج الطبيعى . لم تكن تستطيع أن توجد بمفردها فى أوتوبيس أو قطار خلال السنوات الأربع السابقة ، وكانت تستطيع أن تأخذ كلبها للمشى فقط حول المنطقة . وإذا رافقها أحد فإنها كانت تستطيع أن تفعل أكثر من ذلك . وكانت تذهب إلى قسم للعيادة الخارجية كل يوم . وهى كانت متزوجة من طبيب ، وكانت حتى خمس سنوات سابقة ، تعيش حياة اجتماعية نشيطة ، وكانت تحب عملها . وهى ترى أن والديها قد أفرطا فى حمايتها عندما كانت طفلة .

لقد رأيت مولى وزوجها مرة واحدة فقط لمدة ساعة . وقد شرحت لهما أن الذعر لا يمكن أن يقتل مولى أبدًا . إن الذعر لن يزول كلية عن طريق التعريض الطويل ، ولكنه يقل تدريجيًا عندما يتعلم الفرد كيف يقبض على زمامه دون أن يهرب . فعلى الفرد أن يخرج ويقابل الذعر . وكان يمكنها التغلب على خوافها إذا قامت بتعريض نفسها بطريقة منظمة إلى تلك المواقف التى كانت تخيفها ، وقد بينت لها كيف تسجل يوميًا عمليات التعريض التى أنجزتها . وقد تحدث انتكاسات ، ولكن يجب عليها حينذاك أن تخرج مرة ثانية . ولما كانت تعيش على بعد ٢٠٠ ميل من لندن ، فلم ترتب لها مواعيد أخرى ، وكان الاتصال بيننا يتم عن طريق المراسلات .

وكتبت فى الأسبوع التالى :

> لقد أمضيت ، منذ رأيتنى أنا وزوجى الأسبوع الماضى ، ثلاثة أيام فى وسط بريستول ، وقمت بالرحلة بمفردى مستقلة

الأتوبيس. وقد مشيت اليوم فى أرجاء بريستول لمدة ثلاث ساعات. إنى مندهشة كيف قاومت، فى مواجهة انقطاع الصلة بالبيت أو الهرب. لقد أنجزت فى أربعة أيام أكثر مما أنجزت فى أثناء السنوات الأربع الأخيرة، وأشعر فقط بالخوف من أننى أستيقظ وأجد أن هذا حلم. إننى لم أفكر أبدًا فى أن ذلك يمكن أن يحدث، وقد كانت تأكيداتك لى بأن الخوف لن يقتلك أبدًا، هى فقط التى جعلتنى أقدر على القيام بأول رحلة بالأوتوبيس. ومازلت، فى الواقع، لا أفهم جيدًا لماذا يقل الذعر مع إمكانات التعريض الطويل للابتعاد عن البيت، ولكنه يقل بالتأكيد. هذا أمر يصعب تصديقه(٥).

وقد أرفقت مولى بخطابها يوميات تتعلق بمواقف مخيفة وجدت فيها فى تلك الأيام الأربعة (انظر ص ٣٣٣ ـ ٣٣٥).

وبعد شهرين كتبت موللى مرة أخرى:

أرسل إليك جدول أعمالى، وأرجو أنك سوف تسرّ مثلنا من التقدم الذى حققته... إننى مازلت أهرب من القلق، وبخاصة فى المواقف الاجتماعية، مثل: لقاءات تناول القهوة الصباحية، وولائم العشاء، والوجود بالأوتوبيس، حيث أشعر بالذعر مع ما يصاحبه باستمرار من «عرق، وارتعاش، ودموع»، وهو أمر من الصعب تفسيره. ولكن، كما يمكنك أن ترى، فإن التسويق فى المنطقة المحلية، والمشى مع الكلب، وحتى الذهاب إلى حديقة الحيوانات، فهى من الأحداث اليومية الآن، وهى فى الواقع لا تسبب أى مشكلة. إن هذا شىء رائع بالنسبة لى ـ كما يمكنك أن تتخيل. وإنى أحيانًا أتصادم مع أصدقائى الخوافيين فى المستشفى الذين لايزالون يقومون بإزالة الحساسية تدريجيًا (فى الخيال). إن زوجى مسرور جدًا أيضًا بسير الأمور معى.

وبعد أربعة أشهر تالية أرسلت إلىّ مولى برنامجها الجديد الذى يبين أنها كانت تسافر فى كل مكان بحرية وأن تحسنها قد زاد. وفيما بعد ذلك بسنة كانت لاتزال فى حالة أحسن.

لقد سافرت إلى لندن فى يوم الجمعة السابق بمفردى فى قطار سريع لكى أقابل زوجى ولكى أقضى مع أصدقائى فترة نهاية الأسبوع . يمكنك أن تتخيل كم كنا نحن جميعًا مسرورين جدًا من أن تقدم حالتى قد مكننى من أن أسافر بمفردى مرة أخرى . كل شخص يقول إننى أحسن مما كنت منذ عدة سنوات ، وينبغى على أن أوافق . إن أسلوب حياتى كله قد تغير منذ زيارتى لك . إنى أعيش الآن حياة نشطة ، ونادرًا ما أبقى فى البيت . إنى الآن أزور فقط المستشفى أحيانا ، وإنى أقدر مساعدتهم لى عندما أصاب بوعكة ، مثل نزلة برد أو غير ذلك ، كما سبق أن نبهت علىّ . مازلت أشعر أننى غير مرتاحة جدًا فى بعض الأوقات ، غير أن نوبات الذعر لا تسبب لى اكتئابًا كما كانت تفعل عادة من قبل . إننى أستطيع أن أتمالك نفسى بسرعة . لقد التحقت الآن بفرقة رياضة لعبة تنس الريشة(*) ، وأتلقى دروسا فى الموسيقى ، وأصاحب أصدقائى إلى حفلات موسيقية وإلى التنزه ، وأصحب الكلب فى المشى ، وأذهب إلى الحفلات دون أن أشعر إلا بقدر قليل جدًا من الصعوبة . ياله من فرق كبير . إنى أعرف أنه مازال أمامى طريق قصير قبل أن يزول الذعر تمامًا ، ولكنى أشعر بحالة طيبة وأنا مازلت أسير فى الطريق . إنى أرفق صورة من يومياتى التى مازلت أحب أن أستمر فى تدوينها . إنى أفكر فى بعض الأوقات أننى أسلك مرة أخرى الطريق السهل للتخلص من مشكلتى ، ولكنى آمل أن توافق على أن آفاق نشاطى قد اتسعت .

لقد رأيت مولى وزوجها مرة واحدة ، ومع ذلك فقد استوعبت مبادئ المساعدة الذاتية جيدًا إلى درجة أنها قامت ، بدون مزيد من العناء ، بتنفيذ تدريباتها الضرورية ، وقامت بإصرار بالتغلب على مخاوفها ، لا عن طريق السحر ، ولكن بالمواجهة المنظمة لكل خوف على حدة . إن مولى لم تُشف فى بضع ليال . إن الأمر

(*) badminton .

لم يكن سهلاً. وقد حدثت لها انتكاسات، وقد كان ذلك متوقعًا، وقد تعاملت معها ببذل مجهودات جديدة من التعريض الذاتى. إن مكافأتها كانت التحرر من قيود الخوف التى قيدتها فى السنوات الخمس السابقة.

التغلب على الوساوس والطقوس حول القذارة

نعود الآن إلى «سو» Sue التى كانت ترهب القذارة منذ عشر سنوات[٦]. ومع أن ممرضة معالجة قامت بمساعدتها لبضعة أيام فى بداية العلاج، إلا أن «سو» قامت بنفسها بالجزء الأكبر من العلاج. إن برنامجها يمكن أن يعطيك فكرة عن كيف يبدأ التغلب على المشكلات الوسواسية. إن الوصف طويل من أجل أن يتبين كم تحتاج كثيرًا إلى الانتباه إلى التفاصيل. إذا لم تكن الوساوس هى مشكلتك، لقد تفضل أن تتجاوز هذا الجزء وتنتقل إلى صفحة ٣٧١.

دعنا أولاً نقوم بمراجعة عامة، وبعد ذلك ننظر إلى وصفها لما فعلت. انتبه إلى مبادئ العلاج. **واجه الشىء بالضبط الذى تخافه. لا تتجنب أبدًا الانزعاج. تدرب، تدرب، تدرب على فعل ما تخافه مرة بعد مرة حتى يصبح طبيعة ثانية لك.** وفى حالة «سو» فإن المواقف التى كان عليها أن تتدرب عليها هى التى كانت تفكر فى أنها مرتبطة بالقذارة، أو البكتيريا، أو السم.

المشكلة:

كانت «سو» وهى تبلغ الآن العام السابعة والثلاثين من العمر، قد أعيقت لمدة تسع سنوات بحالات خواف وسواسى. وابتدأت هذه الوساوس منذ تسع سنوات بعد أن قرأت عن وقوع حالة وفاة فى المنطقة بسبب مرض ويل[*] (الذى ينتقل عن طريق الفئران)، وقد رأت فأرًا ميتا فى الشارع. وقد بدأت فى الظهور خلال بضعة الأشهر التالية بصورة سريعة مطردة أفكار اجترارية، وطقوس، وتجنب يتعلق بما كانت تتخيله من قذارة، وبكتيريا، وسم، وكانت تغسل يديها خمسين مرة كل يوم. وكانت مشغولة البال دائمًا «بالجراثيم»، وبماذا قد تكون لمسته: «هل مسكت

بأى شىء؟» ، «هل قمت بنقله؟»)، وبخاصة تلك الجراثيم التى ربما تكون مرتبطة بالفئران.

وكانت تتخلص بصفة مستمرة من الأشياء «الملوثة»، وكان مما تخلصت منه ماكينة غسيل. وقد تعاون معها زوجها وابناها المراهقان فى القيام بالطقوس، وفى طمأنتها، وفى عمل الأشياء التى كانت تتجنبها بسبب مخاوفها، مثل الطبخ، والغسل، وبعض المهام المنزلية الأخرى. وقد أدى ذلك إلى نشوب معارك عائلية كثيرة. وقد استطاعت أن تحتفظ بوظيفة غير فنية تستغرق دوامًا كاملاً، إذ إن مخاوفها كانت أقل ظهورا فى الخارج عنها فى أثناء وجودها فى البيت. وفى خلال السنوات الخمس السابقة لم تستفد إلا قليلاً من العلاج الذى تضمن دخولها المستشفى، وتناولها عقاقير مضادة للاكتئاب، والصدمات الكهربائية، والمهدئات، والعلاج النفسى المساعد. وقد أظهرت بعض التحسن بعد فترة قصيرة من العلاج السلوكى الذى لم يشمل الأسرة، ولكنها انتكست فى كل مرة انقطعت فيها عن الاتصال بمعالجها.

وصف المعالج:

بدأ العلاج مدة خمسة أيام فى المستشفى، وفى خلالها كانت تشجع على أن تلوث نفسها بالجراثيم، وتمتنع من غسيل يديها لفترات يزداد طولها يومًا بعد يوم. وبالرغم من قلقها فى البداية، فقد ثابرت على برنامجها وتحسنت حالتها سريعًا. وقد استطاعت أن تنقل تحسنها إلى بيتها، حيث بدأت تقوم بأداء جميع الواجبات المنزلية التى كانت تتجنبها من قبل، وقل غسيل يديها إلى ثمانى مرات فى اليوم. وأصبح أفراد الأسرة معالجين مساعدين، لكل منهم أدوار خاصة يقوم بها، فمثلاً، كان على الطفلين أن يلمسا أمهما عند دخولهما إلى البيت، وكان على الزوج أن يتوقف عن القيام بالطبخ والأعمال المنزلية. وقد استمر التحسن لمدة عام. إنك لا تتصور ـ من هذا الملخص ـ العمل الشاق فى كثير من التفاصيل التى كان على «سو» أن تؤديها من أجل أن تتغلب على مشكلتها.

وصف المريضة لعلاج :

عندما حضرت إلى المستشفى منذ خمسة أيام ، فإن الممرضة ـ المعالجة كتبت برنامجًا مفصلاً للعلاج ، ووقعت عليه ، وعلقته على المرآة فوق حوض غسيل الوجه الخاص بى .

يوم ١ ـ ها هو ذا برنامج يوم الاثنين ٢٣ من فبراير:

١ ـ يسمح بغسل اليدين مرتين فى اليوم .

٢ ـ لا يسمح بأن يوجد فى غرفة النوم غير قطعة صابون واحدة جافة ، ويجب أن تبقى بدون استخدام .

٣ ـ تظل غرفة النوم قذرة ، ولا تنظف إلا بعد أن يؤذن بذلك .

٤ ـ أعدى القهوة والشاى لعدة أشخاص بعد القيام أولاً بـ«تلويث» الأكواب .

٥ ـ «لوّثى» السكاكين ، والشوك ، والملاعق بإسقاطها على الأرضية ، ثم التقاطها واستخدامها فى تناول الطعام .

٦ ـ لا تغير الفوطة الموجودة فى الغرفة .

٧ ـ غير مسموح بغسل الملابس .

٨ ـ «لوثى» اليدين فى الساعة التاسعة صباحًا ولا تغتسلى لمدة خمس ساعات على الأقل .

٩ ـ يسمح بالاستحمام فى المساء ، ولكن فقط حينما تواظبين على أداء البرنامج (إن هذا حافز لتكونى مجتهدة) .

١٠ ـ تراقب كل مرات الذهاب إلى التواليت . **ممنوع الاغتسال .**

إنى أوافق على المواظبة على القيام بهذا البرنامج .

التوقيع « سو »

وبعد ذلك قمنا بتنفيذ تعليمات البرنامج. أخذ الصابون والفوط الخاصة بى إلى غرفة الممرضات، وسمح لى بفوطة واحدة نظيفة من فوط المستشفى، وبفوطة واحدة أخرى قذرة (وتعنى «قذرة» هنا أنها فقط قد استخدمها مرة شخص آخر). وقد وضعت الفوطة «القذرة» فى وسط السرير وكان يتعين علىّ أن أجلس عليها. وبعد ذلك أخذنا سلّة الأوراق المهمَلة وخرجنا نجمع كثيرًا منها من حول غطاء مصرف مياه فى الشارع، وأعشاب طويلة من تحت الأكواخ المجاورة. ثم عدنا إلى غرفتى ورمينا القاذورات فى جميع أرجائها. وقد رميت ثيابى المغسولة على أرضية الغرفة، ومسحت أنا والمعالجة أيادينا بالفوطة النظيفة لكى نوسخها. وفتحت حقيبة ملابسى بدون أن أغسل يدىّ، ومسكت بكل ملابسى النظيفة ووضعتها على علاقات وفى الأدراج. وذهبت إلى الكانتين وأعددت الشاى، ووضعت يدى فى كل الأكواب وفى إبريق اللبن، ومسحت الملاعق بيدىّ، ثم قدمت الشاى الذى قمنا جميعا بشربه. وكان كل الأشخاص يعرفون ما حدث وأننى لم أغسل يدىّ. وفى وقت العشاء قمت بمسح السكاكين على أرضية الغرفة، ولمست حذائى، وقمت بلحس أصابعى فى كل لحظة. وإننى لم أغسل يدىّ منذ الساعة التاسعة صباحا. وقبل النوم قمت بالاستحمام لمدة عشر دقائق.

يوم الثلاثاء ٢٤ من فبراير:

اغتسلت وارتديت ملابسى، وزينت وجهى، وقمت بإعداد الشاى للمرضى وهيئة التمريض، بعد أن «لوّثت» الأكواب أولاً. وقمت بتنظيف الغرفات التى قمت بتوسيخها اليوم السابق بالنفايات وأوراق العشب مستخدمة فى ذلك قطعًا من الأقمشة «القذرة»وآلة لالتقاط التراب ومقشة. وذهبت فى الساعة الرابعة بعد الظهر ولمست مقاعد التواليت، ثم سألت أربعة أشخاص إذا كان يمكننى أن أنظف أحذيتهم. وبعد تنظيف الأحذية، أعددت

لأربعة أشخاص بعض الخبز الساخن (توست)، ثم وجدت شخصين يريدان ترتيب سريريهما، فقمت بترتيبهما لهما. . ولمست فتاة صغيرة كنت أخاف منها وكتبت خطابًا لزوجى وطفلىّ، وقلت لهما إن الخطاب مملوء بالجراثيم، ثم أرسلته بالبريد. ثم ذهبت أتسوق بعد أن لمست مقاعد التواليت، واشتريت عنبًا قمت بتقديمه فى أثناء العشاء لبعض المرضى الذين لم يكونوا يرتابون فى الأمر. واشتريت منظفًا كيميائيًا للتواليت، ومسكته بيدى وجلست وهو على حجرى ـ وكنت مرعوبة من أنه قد يؤذينى. وكان علىّ، قبل أن أنام، أن أضع ذراعىّ حول ستة أشخاص. وتوجهت إلى النوم وأنا أضع فوطة «ملوثة» على الفراش، وأرتدى ملابس نوم شخص آخر.

الأربعاء ٢٥ من فبراير:

بعد تناول الإفطار أخذت أقوم بتدريباتى على «التلويث» ـ المشى فى أروقة المستشفى، ولمس مفاتيح النور، والمقابض، والتليفونات، ولوحات الصور، وصناديق النفايات، والبياضات، وزجاجات البول، وطاسات السراير، وأحواضًا تحتوى على سوائل غير معروفة، ومكاو، وطاولات المكاوى، ومقشات، ومكانس، ومكانس كهربائية، ومماسح، وزجاجات المواد المبيضة للملابس(*)، وعندما كنت خائفة من الأمراض التى يمكن أن تنتقل عن طريق الفئران، فقد ذهبت لكى أرى فئرانًا فى قفص ولمستها، وبعد ذلك أعددت خبزًا ساخنًا لهيئة الممرضات، كما لمست سيدة وطفلها، ولمست مقاعد التواليت الخاصة بالمرضى، وقمت بإعداد الشاى، وقدمت الكعك، ولمست الأكواب. وكانت ممرضة تذهب معى لكى تتأكد من أننى فعلت كل شىء، حتى إنها استنهضتنى مرة عندما كنت جالسة على كرسى لكى تذكرنى بأنى نسيت إعداد خبز ساخن

(*) bleach.

للمرضى. وقد فعلت ذلك. وكان علىّ أن أقرأ مجلة استعملها مرضى آخرون، وأن أرتدى ملابس كنت قد استخدمتها كثيراً فى اليوم السابق، وأن أتدرب على لمس شعر الناس الآخرين. وقمت بغسيل ملابس داخلية قذرة فى حوض الحمام قبل أن أستحم فيه. وقد صممت على أن أدع فأراً يجرى فوقى، وأن أخاطر بأن أصاب بمرضه.

الخميس ٢٦ من فبراير:

أكملت تدريبات «التلويث» التى شملت أشخاصاً آخرين ونفسى. اشتريت كتاباً لابنى. وأثناء رجوعى إلى المستشفى لمست كثيراً من صفائح النفايات وكل سيارة واقفة على جانب الطريق. رجعت إلى المستشفى وأنا فى الواقع قذرة، وبدون غسل يدىّ قمت بإعداد الشاى للمرضى.

اليوم الخامس ـ الجمعة ٢٧ من فبراير:

أكملت تدريبات التعريض المعتادة، ونظفت حجرتى، وجمعت ملابسى مع خلط القذر منها بالنظيف، وتجنبت استخدام أكياس البلاستيك. وقمت بتلويث نفسى مرة أخرى قبل حضور زوجى. وقمت بحمل طفلة صغيرة فى جناح المستشفى لبضعة دقائق، ثم ذهبت إلى البيت مع زوجى.

تدبير الذات فى البيت ـ مبادئ عامة:

١ ـ «ألوّث» يدىّ بأن ألمس صفائح النفايات، ومقعد التواليت وفرشاته، وعجلة اليد(*) وما فيها من نفايات، وأقفاص الطير، ورَوْث الطير، ولحم غير مطهى. أعانق ابنى بانتظام (وكان ذلك يُتجنب من قبل كلية). أملأ إناء الماء الخاص بالكلب، ثم ألمس حنفيات المطبخ بدون غسل يدىّ.

(*) wheelbarrow : هى عربة صغيرة ذات عجلة تدفع باليد لنقل أغراض مختلفة فى البيت أو الحديقة (المترجم).

٢ ـ «ألوّث» أسطح الأماكن التى أشتغل عليها، والأطباق، والسكاكين، والحلل، وكل الطعام قبل الأكل.

٣ ـ استلقى على الأريكة بدون غسل يديك، وأجيبى نداء الهاتف، والمسى المفاتيح الكهربائية ومقابض الأبواب، والتليفزيون، والستائر.

٤ ـ المسى صفائح النفايات، قومى بترتيب السراير، ونامى عليها، وامسكى الأشياء الموجودة على الخزينة (التسريحة).

٥ ـ المسى مقعد التواليت، ثم بعد ذلك الفوط، والمفاتيح الكهربائية، ودولاب الأدوية، وشعرى.

البرنامج الذى وضعته ليوم ٥ من مارس:

استيقظت، وارتديت ملابسى غير المغسولة التى ارتديتها أمس، وغسلت يدىّ، ثم «لوثت» نفسى، وتناولت الإفطار بعد أن قمت بتلويث كل الطعام. وبعد أن أديت تدريبى العادى على التعريض، قمت بتنظيف الحمام ومقعد التواليت باستخدام قطعة من القماش المخصصة للحمام. ثم نظفت صندوق الأدوية الموجودة بالحمام باستخدام قطعة من القماش المخصصة لذلك، وبعد ذلك مسكت بكل الأدوية. وسكبت الأدوية القديمة فى الحوض. ولمعت الأرضية باستخدام قطعة قذرة من القماش مخصصة عادة للمطبخ، وتأكدت من أننى قد حجزت الجراثيم تحت مادة التلميع. ونظفت فرشاة التواليت والحمّالة بمسحة الأرضية، وسكبت ماء قذراً فى الحمام. ثم تناولت طاولة المكواة، والمكواة ومسحتهما بأقمشة قذرة، ثم استخدمتهما فى كى ملابس «نظيفة». وقمت بلمس جميع ملابسى النظيفة. وذهبت إلى المدينة ويداى قذرتان، واشتريت آنية معدنية، ثم رجعت إلى البيت بدون التحقق من المكان الذى أسير فيه، وفتحت الباب بالمفتاح (وهو أمر لم أكن أستطيع أن أفعله من

قبل). وقمت بإعداد الغذاء بدون غسل يدىّ، واحتضنت ابنىّ، ثم ذهبت إلى الماشطة(*) ويداى قذرتان، وقمت بتدريم(**) أظافرى وصقلها، وعدت إلى البيت وأخذت حماماً بدون تنظيف الحمام أولاً، واستخدمت فوطة قذرة فى تجفيف جسمى، وعلقتها فى المكان الذى يمكن فيه أن تستخدمها الأسرة. ثم لبست الرداء الذى كنت قد كويته من قبل، وكويت قميص زوجى. ثم قمت بلمس صندوق النفايات والتواليت. وذهبت إلى حفلة رقص، وصافحت كل فرد. وعدت إلى البيت، ووضعت ردائى فى دولاب الملابس بجانب جميع الملابس الأخرى بدلاً من أن أضعه فى سلة ملابس الغسيل، ثم غسلت يدىّ وذهبت إلى فراشى(٧).

هل العلاج بالتعريض ينجح؟ الدليل العلمى

لعلك تكون الآن كثير التوقان لمعرفة شهادة المرضى. . إنك قد تفكر فى «أن كل هذا حسن» وليس بدون وجه حق، «ولكن كلنا يعرف حالات الشفاء التى تحدث على سبيل المعجزة، ولا يمكن تكرارها. هل يمكن أن يحدث ذلك لى؟ ما الدليل العلمى على أن العلاج عن طريق التعريض يحقق هدفه بنجاح عند معظم الناس الذين يعانون مثل مشكلتى؟» .

لقد وجد فى كثير من الدراسات المضبوطة أن العلاج السلوكى عن طريق التعريض أكثر فعالية، بصورة ذات دلالة، من الطرق الأخرى للعلاج فى تحسين حالات الخواف، والوساوس، والمشكلات الجنسية. إنها تعمل بطريقة أحسن من الطرق الأخرى المتباينة مثل الاسترخاء، أو الأنواع التحليلية من العلاج النفسى الذى يعتمد على الاستبصار. وفضلاً عن ذلك، فإن التحسن لا يزول بعد بضعة أسابيع. فالمرضى الذين تحسنت حالتهم يميلون إلى أن يظلوا متحسنين لمدة تتراوح

(*) الماشطة هى المزيِّنة (مصففة الشعر) ـ (المترجم).
(**) تدريم الأظافر أى تقليمها (المترجم).

من سنتين إلى أربع سنوات، تتبعت فيها حالتهم بعد انتهاء العلاج. إن التحسن الذى حدث بالنسبة لقلقهم أدى إلى تحررهم هم وأسرهم من القيود التى كانت تكبلهم من قبل. هناك شيء واحد لا يتغير عن طريق العلاج بالتعريض. إن كثيراً من المصابين بالخواف أو الوساوس يكون لديهم قبل علاجهم ميل إلى أن تحدث لهم نوبات من الاكتئاب. وحتى بعد أن تزول حالات قلقهم الخاصة، فإن الميل إلى حدوث نوبات الاكتئاب لا يتغير. . فإذا حدث لك ذلك، فإنه يمكن لطبيبك أن يتعامل معه بطريقة سديدة باستخدام العقاقير المضادة للاكتئاب. إن الدليل العلمى التفصيلى على قيمة العلاج بالتعريض لا محل له فى كتاب مثل هذا، ولكنك إذا رغبت فى قراءة كثير عن البحوث، فإنك تجد مراجع عن أدبيات هذا الموضوع فى صفحة ٣٦٤.

نوادى المساعدة الذاتية

إن الأفراد المصابين بأنواع كثيرة من المعاناة يجدون من المفيد أن ينضموا إلى جماعات عادية من الناس الذين يعانون مشكلات مماثلة لمشكلتهم، حتى يمكن أن يشاركوهم فى الخبرات العامة، وأن يتعلموا منهم أفكاراً عن أساليب المكافحة، وأن يحصلوا على متنفس اجتماعى إضافى. إن الأشخاص المصابين بالقلق ليسوا استثناء. فيوجد فى بريطانيا ناد أهلى للمراسلات يسمى الباب المفتوح لمرة واحدة، وبه ثلاثة آلاف عضو. وتوجدّ منظمات مماثلة فى الولايات المتحدة الأمريكية، وكندا (فانكوفر Vancouver)، وأستراليا، وهولندا. إن الأشخاص المصابين بخواف الأماكن المفتوحة أو المزدحمة، يمكنهم أن يجتمعوا من أجل الخروج معًا فى نزهة، أو للمساعدة فى أخذ الأطفال إلى المدرسة أو إعادتهم منها، أو لتنظيم برامج لتدريب أنفسهم على التخلص من خوافهم، ولتنظيم أنشطة أخرى كثيرة. إن عدداً قليلاً من الناس يترددون فى الانضمام إلى هذه النوادى لأنهم يخشون من أن استماعهم إلى مشكلات الناس الآخرين سيجعل مشكلاتهم أسوأ. وبصفة عامة، فإن هذا لا يحدث.

إن النقطة المهمة هى ألا تجعل النادى مجتمعًا لتبادل الشكوى فقط، بل مجتمعًا لتبادل المساعدة المكرسة للتغلب على المشكلات. وقد تم فعل ذلك بطرق كثيرة. فالأشخاص المصابون بخواف الأكل فى المطاعم، كانوا يذهبون لتناول الغذاء معًا، يساند ويشجع بعضهم الآخر، بمغامرتهم على الخروج معًا. وقد اجتمع أشخاص آخرون مصابون بخواف الطيران فى تنظيم يسمى «القطط الخائفة من الطيران» Air Fraidy Cats وقاموا باستئجار طائرة، وبعد بعض التعليمات الأولية قاموا معًا برحلة جماعية بالطائرة. إن أعضاء النادى يمكن أن يساعد أحدهم الآخر حتى إذا لم يكن خوافهم من نوع واحد. إن مصابًا بخواف قيادة السيارات وآخر مصابًا بخواف المشى قد عملا معًا جنبًا إلى جنب، فيقودان معًا سيارة فى طرق عامة كثيرة، ويمشيان معًا فى محلات تجارية كثيرة، وهكذا كانا يساعدان نفسيهما، كما كان كل منهما يساعد الآخر.

وفيما يلى بيان بالمنظمات والصحف الخاصة بالمصابين بخواف الأماكن المفتوحة أو المزدحمة فى عام ١٩٧٨ :

United States:

New York : Manhattan Dealing - with - Fear Discussion Group, Inc., 160 W. 96 Street., New York, N.Y. 10025, which publishes a newsletter called "Dealing with Fear"

P.M News, from the Phobia clinic, White Plains Hospital , 41 East Post Road , White Plains, N.Y. 10601. Telephone (914)949-4500, Ext. 2017

California : Terrap (the name is derived from "territorial apprehensiveness") Arthur B. Hardy, M.D., 1010 Doyle Street, Menlo Park, Calif. 94025

Britain:

London: The Open Door, 2 Manor Brook, London, SE3 Manchester : The Phobics Society: Mrs. Katharine Fisher, Cheltenham Road, Chorley -cum-Hardy, Manchester, M21 1QN. Telephone (061) 881-1937

Northumberland : Mrs. Pauline Ayre, "Horizon", 8 Tynedale Gardens, Stocksfield, northumberland

Belfast: Northern Ireland Phobics societh, lance MacManaway , 25 Pennington Park, Belfast BT8 4GJ, Northern ireland.

Eire

Out and About : Morny murrihy, St. Gabriel's Day Centre, St. Gabriel's Road, Clontarf,Dublin 3, Eire.

اقتراحات لقراءات إضافية

For scientific evidence on the value of exposure treatments, there are three chapters that I have written:

1. "Behavioral Psychotherapy of Adult Neurosis, "chapter in A.E Bergin and S. Garfield (eds.), Handbook of Psychotherapy and Behavior Change, John Wiley& Sons, Inc., New York 1978.

2. "Exposure Treatments," two chapters in W.S Agras, (ed.), Behavior Modification in Clinical Psychiatry, 2d ed., Little, Brown and Company, Boston, 1978.

For information and self-help on sexual matters you might consider two books.

1. Alex Comfort, The Joy of sex, Simon&schuster, 1974. This manual has many illustrations and descriptions of normal sex.

2. D.J. Kass and F.F Stauss Sex therapy at Home, Simon &Schuster, New York, 1975. This is a step -by-step approach designed to overcome sexual problems.

For information on children's phobias, refer to the chapter with that title in my book entitled Fears and Phobias, Academic Press, Inc., New York , 1969.

مراجع إضافية

Bond, D.D. : The Love and Fear of Flying , International Universities Press, Inc., New York, 1952. Excellent description of fear in air-crew during World War II.

Cammer , L. : Freedom from compulsion, Simon & Schuster Inc., New York, 1976. Good description of obsessive-compulsive phenomena.

Hinton, J. : Dying, Pelican Books , London, 1967. No. A866. Compassionate coverage of the neglected area of death as it affects us all.

Kubler -Ross, Elizabeth : On Death and Dying, Macmillan, Inc., New York , 1975. Useful book for medical staff and families of the terminally ill .

Lader, M. H. and I. M. Marks : Clinical Anxiety, Heinemann Medical, London , 1971. Detailed account of anxiety phenomena .

Landis, C. : in F.A. Mettler (ed.), Varieties of Psychopathological Experience, Holt, Rinehart and Winston, Inc., New York, 1964. Collection of autobiographical descriptions of abnormal mental states .

Marks, I.M. : fears and Phobias, Academic Press, London, Marks, I. M., et al. : Nursing in Behavioural Psychotherapy, Research Series of Royal college of Nursing, Henrietta Street, London, W.C.1. 1977, 2.40 Detailed descriptions of treatment of phobias and obsessions.

Rachman , S. : The Meaning of Fear , Penquin Books, Inc., Baltimore, 1974. Describes different aspects of fear.

أرجو أن يكون فى هذه الكتب والمجلات بعض المساعدة لك . تذكر أن علاجك لنفسك عمل شاق . إن القلق الذى سوف تشعر به بينما أنت تعالج نفسك ليس مضرّ ، وأن الجهد الذى تبذله سوف يُكافأ عندما تواجه مخاوفك بطريقة منظمة ، أرجو لك حظّا جيدًا فى برنامجك .

الهـوامـش

الفصل الأول

1. J. Leff, lecture to Royal College of Psychiatrists, London, 1974.
2. C. Darwin, , *On the Expression of Emotions in Man and Animals*, John Murray, London , 1872.
3. Ibid.
4. For the three examples mentioned here, see M. H. Lader and I.M *Marks*, Clinical Anxiety, Heinemann Medical, London 1971.
5. Report of author's experience, 1966.
6. The two examples are contained in D.D Bond, *The Love and Fear of Flying*, International Universities Press, New York , 1952.
7. Patient's report to author.
8. Ibid.
9. Ibid.
10. Ibid
11. F. Kraupl Taylor, Psychopathology, Its Causes and Symptoms, *Butter*worths, London , 1966, PP. 156 - 159.
12. J. Price and J.Kasriel, Lecture to the Indian Psychiatric Society *Silver Ju*bilee meeting, Chandigarh, India , June 1973.
13. Ibid
14. Ibid
15. Ibid

16. Ibid
17. Ibid
18. Ibid
19. Ibid
20. Ibid
21. Ibid
22. Ibid
23. Ibid
24. R.Burton, The Anatomy of Melancholy, 11th ed., London, 1813' first published in 1621.
25. Ibid
26. A. Le Camus, Medicine de l'Esprit,rev. ed., vol. 1,pp. 259-265, *Paris 1769.*
27. I.MacAlpine, "Syphilophobia," Brit. J. Venereal Disease, vol. *33, 1957, pp.* 92-99 .

الفصل الثانى

1. Cited by I.M. Marks, Fears and Phobias, Heinemann Medical , London , 1969.
2. C.W Valentine, "The Innate Bases of Fear, " J. Genet. Psychol., vol. 37, 1930, 00. 394 - 419.
3. The Observer, London, Feb. 18, 1968, p.21.
4. Ibid

الفصل الثالث

1. Cited by J.Hinton, Dying , Pelican Books , London , 1967.
2. Ibid.

3. C.Parkes, "The First Year of Grief," Psychiatry, vol.33, 1970, pp. 444 - 467.
4. Ibid.
5. Ibid.
6. Ibid.
7. Ibid
8. Ibid
9. Ibid
10.Ibid
11. E. Lindemann, "The Symptomatology and Management of Acute Grief," Amer . J. Psychiat., vol. 101, 1944, pp. 141 - 148.
12. Parkes, op. cit.
13. Ibid
14. Ibid
15. Ibid
16. Ibid
17. Ibid
18. Ibid
19. Ibid
20. Ibid
21. Ibid
22 Ibid
23. Ibid
24. Ibid
25. Ibid
26. Ibid
27. This and the above two paragraphs come from Bond, The Love and Fear of Flying, International Universities Press, New York, 1952.
28. L. Eitinger, "Anxiety in Concentration Camp Survivors, " Australia and New Zeland Journal of Psychiatry, vol., 3, 1969, pp. 348 - 351.

الفصل الرابع

1. Bethlem - Maudsley Gazette, 1970.
2. I.M. Marks, Fears and Phobias, Heinemann Medical, London, 1969.
3. Ibid.
4. Ibid.
5. Cited by M. H. Lader and I. M.Marks, Clinical Anxiety, Heinemann Medical, London , 1971.
6. Ibid.
7. P.W. Ngui, "The Koro Epidemic in Singapore, " Australia and New Zeland Journal of Psychiatry, vol. 3, 1969, pp.263 - 266.
8. Ibid.

الفصل الخامس

1. Cited by O. M. Marks, Fears and Phobias, Heinemann Medical, London, 1969.
2. Ibid.
3. Ibid.
4. Ibid.
5. Ibid.
6. Lancet, "Disabilities, " Section "Anxiety Neurosis, " pp. 79 -83, 1952.
7. C. Westphal, "Die Agoraphobie, " Archiv. fur Psychiatrie und Nervenkrankheiten, vol. 3, 1871, pp. 138 - 171, 219 - 221 .
8. F. Kraupl Taylor, Psychopathology, Its Causes and Symptoms, Butterworths, London, 1966.
9. Lancet, op. cit.

10. I. M.Marks et al., Nursing in Behavioral Psychotherapy, Royal College of Nursing, London , 1977, Appendix, patient 6.

11. Ibid. patient 3.

الفصل ا لسادس

1.I. M. Marks, Fears and Phobias, Heinemann Medical, London, 1969.

2. Patient's report to author.
3. Ibid.
4. Ibid.
5. Phone call to B.B.C. radio program "Phone In, " 1974.
6. R. Burton , The Anatomy of Melancholy, 11th ed., London , 1813, p. 272' first published in 1621.
7. Patient's report in author's unit.
8. Ibid.
9. Ibid.
10 . Mary McArdle, "Treatment of a Phobia," Nursing Times, 1974, pp. 637 - 639. This case was treated in the author's unit .

الفصل السابع

1. Patients' reports to author.
2. S. Freud, Totem and Taboo, Hogarth, London, 1913, p. 127.
3. Phone calls to B.B.C radio program "Phone In, " 1974.
4. Ibid.
5. Patient's report to author.
6. Ibid.

7. Phone calls to B.B.C radio Program"Phone In," 1974.

8. Ibid.

9. I.M. Marks et al., Nursing in Behavioral Psychotherapy, Royal College of Nursing, London, 1977, Appendix, patient 1.

10. Patient's report to author.

11. Phone call to B.B.C radio program, "Phone In," 1974.

12. Patient's report to author.

13. Ibid.

14. Ibid.

15. Ibid.

16. Ibid.

17. Ibid.

18. Patient seen in author's unit.

19. Bond op. cit.

20. Patient's report to author.

21. Ibid.

22. Ibid.

23. Ibid.

24. I.M. Marks et al., Nursing in Behavioral Psychotherapy, op, cit., Appendix, patient 2.

25 Y. Lamontagne and I. M. Mards, "Psychogenic Urinary Retention Treatment by Prolonged Exposure, " Behavior Therapy, vol. 4, p. 581, 1973.

26. Patient's letter to author.

27. E.B. Blanchard, "Brief Flooding Treatment for a Debilitating Revulsion, "Behavior Research and Therapy, vol. 13, 1975, p. 193.

الفصل الثامن

1. A.A. Milne, When We Were Very Young, Methuen Paperbacks, London, 1975, pp. 12-13' first published 1924.

2. Patient's report to author.

3. Ibid.

4. Ibid.

5. K. Stewart, "Dream Theory in Malaya,"in C. Tart(ed.), Altered States of Consciousness, Wiley, New York, 1969, chap. 9.

6. Ibid.

الفصل التاسع

1. E. Fenwick, World Medicine, 1972.

2. I.M. Marks, Patterns of Meaning in Psychiatric Patients, Oxford University Press, London, 1965, pp.1-2.

3. Patients treated in author's unit.

4. Cited by C. Landis, in F.A. Mettler, Varieties of Psycho - pathological Experience, Holt, New York , 1964.

5. Ibid.

6. Ibid.

7. Ibid.

8. Ibid.

9. Ibid.

10.Ibid.

11.Ibid.

12.I. Cammer, Freedom from Compulsion, Simon &Schuster, New York, 1976.

13.Ibid.

14.I. M. Marks et al., Nursing in Behavioral Psychotherapy, Royal College of Nursing , London, 1977, Appendix, patient 5.

15.Patient seen by author.

16 Patient treated by author.

17.Ibid.

18.Ibid.

19.Ibid.

الفصل العاشر

1. Patient's report to author.
2. Ibid.
3. Ibid.
4. Ibid.
5. Couple treated by author.
6. Ibid.
7. J. Lopiccolo, "Direct Treatment of Sexual Dysfunction , " in J. Money and H. Musaph (eds.), Handbook of Sexology, A.S.P.Biological and Medical Press, B.V., Amsterdam,1975.

الفصل الحادى عشر

1. V. Frankl, Personal communication.
2. Lancet, "Disabilities," Section "Anxiety Neurosis," 1952.
3. Letter from patient to author.
4. Ibid.
5. Ibid.
6. N. Malleson, "Panic and Phobia: Possible Methods of Treatment," Lancet, vol. 1, 1959, p. 225.

7. V. Frankl, "Paradoxical Intention, " AmerJ. Psychother., vol. 14, 1960, pp.520 - 535.

8. Report of patient in author's unit.

9. J.P. Watson, R. Gaind , and I. M. Marks, "Prolonged Exposure: A Rapid Treatment for Phobias, "British Medical Journal, vol. 1, 1971, p. 13.

10. Patient treated by author.

11. I. Hand, Y. Lamontagne, and I.M.Marks, "Group Exposure(flooding)in vivo for Agoraphobics, "British Journal of Psychiatry, vol. 125, 1974, pp. 588 - 602.

12. Ibid.

13. I.Silverman and J.H. Geer, "The Elimination of Recurrent Nightmare by Desensitisation of a Related Phobia, " Behavior Research and Therapy, vol. 6, 1968, pp. 109 - 112.

14. R. Surwit, Unpublished ph.D. dissertation, McGill University 1974.

15. R.S.Lazarus, Psychological Stress and the Coping Process, McGraw - Hill, New York, 1966.

16. Cited by D. Meichenbaum, Cognitive Behavior Modification, Plenum, New York, 1977.

17. Ibid.

18. Ibid.

19. Ibid.

20. Ibid.

21. Ibid.

22. C. Weekes, Peace from Nervous Suffering, Angus &Robertson, Sydney, 1962.

23. Meichenbaum, op. cit.

24. I.M.Marks,Fears and Phobias, Heinemann Medical, London, 1969.

25. Patient seen in author'sunit.

26. Lancet, "Disabilities, " Section "Anxiety Neurosis, "1952.

27. Marks, op.cit.

الفصل الثانى عشر

1. D. Meichenbaum, Cognitive Behavior Midification, Plenum , New York, 1977.

2. Observation made by author.

3. L. Cammer, Freedom from Compulsion, Simon&Schuster, New York , 1976.

4. Patient seen by author.

5. Letter from patient to author.

6. Patient treated in author's unit.

7. Letter from patient to author.

معجم المصطلحات الواردة فى الكتاب

حسب ترتيب ورودها

الصفحة	المصطلح العربى	المصطلح الإنجليزى
	الفصل الأول	
30	سويّ - عادى	Normal
30	شاذ - غير عادى	Abnormal
30	قلَق	Anxiety
30	توتر	Tension
32	خبرة	Experience
32	خوف	Fear
32	مذعور	Frightened
32	قَلِق	Anxious
34	الغَدتان الكظريتان	Adrenal glands
34	إبينيفرين	Epinephrine
34	نور إبينيفرين	Norepinephrine
35	تطور	Evolution
35	رهبة	Terror
36	رضا	Contentment
36	غضب	Anger
36	اشمئزاز	Disgust
36	ألم مبرح	Anguish
36	حزن	Grief
39	رد فعل ، استجابة	Reaction
41	خُوَاف	Phobia
42	قلق إكلينيكى أو شاذ	Clinical or abnormal anxiety

الصفحة	المصطلح العربى	المصطلح الإنجليزى
42	خواف الأماكن المفتوحة أو المزدحمة	Agoraphobia
42	وسواسى	Obsessive
42	وساوس	Obsessions
43	طقوس	Rituals
43	مساعدة ذاتية	Self- help
45	جبن	Timidity
45	ذعر	Panic
45	رهبة	Terror
45	قلق خوافى	Phobic anxiety
45	مثير ، منبه	Stimulus
49	عُصابى	Neurotic
51	مخاوف خرافية	Superstitious fears
51	محرمات	Taboos
51	طقوس قهرية	Conpulsive rituals
51	الاستغراق فى الأفكار	Preoccupation
51	أفكار مرجعية حساسة	Sensitve ideas of reference
51	هذاءات بارانوية	Paranoid delusions
52	السلوك المضاد للخواف ، مضاد الخواف	Counterphobia Aversion
52	نفور	Soteria
59	تعويذة	Melancholy
60	الميلانخوليا	Heightphobia
60	خواف ـ المرتفعات	Depression
61	اكتئاب	Stagefright
61	خوف المسرح	Syphilophobia
62	خواف الزهرى	Modeling

المصطلح الإنجليزى	المصطلح العربى	الصفحة
Phylogenetic	الاقتداء بنماذج ، التشكيل وفق نماذج	69
Species	خاص أو متعلق بالنشوء النوعى	63
Brain	نوع	63
Reflex	دماغ	64
Approach and avoidance Con-	منعكس ، فعل منعكس	65
flict	صراع الإقدام والإحجام	66
Puberty	بلوغ	70
Staring	التحديق	71
Separation auxiety	قلق الانفصال	75
Dependency	اعتماد	76
Grief	حزن	80
Numbness	خَدَر ، فقدان الحس	82
Disbelief	إنكار	82
Irritability	القابلية للاستثارة	86
Feeling of guilt	الشعور بالذنب	87
Self1-reproach	لوم النفس	87
Restlessness	تململ	87
Overcetivrty	النشاط المفرط	87
Idealize	يضفى المثالية على شيء، يتصور الشيء بشكل مثالى	88
Identification	توحد	89
Insomnia	أرق	91
Combat neurosis	عُصاب القتال	94
Depression	اكتئاب	97
Traumatic experience	خبرة صادمة	97
Syndrome	زُملة أعراض	102

الصفحة	المصطلح العربى	المصطلح الإنجليزى
103	عُصاب	Neurosis
103	تشخيص	Diagnosis
103	وسواسى - قهرى	Obsessive - Compulsive
103	الهوس - والاكتئاب	Manic - Depression
104	مورثات - جينات	Genes
104	صدمة	Trauma
105	هوس	Mania
107	عصاب القلق	Anxiety nevrosis
111	مقابلة	Interview
117	مرح ، انتعاش	Euphoria

الفصل الخامس

119	القلق الهائم	Free - floating anxiety
119	حالة خوافية	Phobic state
119	اضطراب خوافى	Phobic disorder
119	حالة قلق خوافية	Phobic anxiety state
120	خواف السفر	Travel Phobia
120	الخوف من الأماكن المغلقة	Fear of closed spaces
121	الفصام	Schizophrenia
122	سمة	Trait
127	هزَّة الجماع	Orgasm
127	بارِدة جنسيا	Frigid
136	قوة الإرادة	Willpower
138	جراحة فصية	Lobotomy
138	التحليل النفسى	Psychoanalysis
138	لا شعورى	Unconscious

الصفحة	المصطلح العربى	المصطلح الإنجليزى
	الفصل السادس	
145	خواف اجتماعى	Social Phobia
145	خواف المرض	Illness Phobia
151	توكيد الذات	Self- assertion
152	فصامى	Schizophrenic
152	هذاء	Delusion
153	بارانويا	Paranoia
153	بارانوى	Paranoid
156	لعب الدور	Role Playing
156	أساليب لعب الدور	Role Playing techniques
157	الاقتداء بنموذج – تقليد نموذج	Modeling
157	ألعاب ملامسة أعضاء الجماعة	Contact party games
158	تحمية – تسخين	Warm - up
160	توهم المرض	Hypochondriasis
161	مخاوف وسواسية – قهرية	Obsessive-cumpulsive wor-
161	أعراض الانسحاب	ries
161	ثقافة فرعية	Withdrawal symptoms
162	يتوحد	Subculture
		Identify
	الفصل السابع	
173	خواف الحيوان	Animal Phobia
185	خواف الأماكن المغلقة	Claustrophobia
188	فرط الحساسية	Hypersensitiuity
188	منعكس التقيؤ	Gag reflex
195	قلق الامتحان	Examination axniety
195	القمار القهرى	Compulsive gambling

الصفحة	المصطلح العربى	المصطلح الإنجليزى
198	إرشاد زواجى	Marital Counseling
	الفصل الثامن	
201	استجابة جفولية	Startle Reaction
204	التأخر العقلى	Mental retardation
204	دون المستوي السوىّ	Subnormal
204	الاجترار العقلى	Autism
205	خُواف المدرسة	School Phobia
206	البلوغ	Puberty
206	استمناء	Masturbation
209	إزالة الحساسية	Desensitization
210	اتجاه	Attitude
	الفصل التاسع	
215	أفكار وسواسية	Obsessive thoughts
215	طقوس قهرية	Compulsive rituals
216	كمالى(الذى يسعى إلى مرتبة الكمال)	Perfectionist
218	عصاب وسواسى - قهرى	Obsessive - comfulsive neurosis
218	مهووس	Maniac
	الفصل العاشر	
244	دافع	Impulse
244	المحاولة والخطأ	Trial and error
244	هزة الجماع - ذروة نشوة الجماع	orgasm
244	عُنة - عجز جنسى	Impotence

الصفحة	المصطلح العربى	المصطلح الإنجليزى
244	انحراف	Deviation
244	السادية	Sadism
246	المازوكية	Masochism
246	تنافر	Disharmony
248	ألم المهبل	Vaginismus
248	فقدان هزة الجماع	Anorgasmia
254	التركيز على الإحساس	Sensate focus
256	كفّ	Inhibition
257	مص القضيب	Fellatio
262	سن اليأس	Menopause
263	طبى نفسى ، طبنفسى	Psychiatric

الفصل الحادى عشر

266	التحليل التخديرى	Narcoanalyses
266	جراحة الفص الجبهى	Leucotomy, Lobotomy
266	التنويم الإيحائى ، التنويم المغناطيسى	Hypnosis
266	الإيحاء الذاتى	Autosuggestion
266	العلاج بالصدمات الكهربائية التشنجية	Electroconvulsive Therapy
266	العلاج المتشابه ، علاج المثَل بالمثَل	Homeopathy
266	المعالجة بالطبيعة ـ طريقة فى معالجة الأمراض تتجنب استعمال العقاقير وتؤثر الاستعانة بالوسائل الطبيعية والتمرينات الرياضية .	Naturopathy
268	العلاج النفسى المساعد	Supportive Psychorherapy
269	التداعى الحر	Free association
270	المواجهة	confrontation
272	صدمة	Trauma

الصفحة	المصطلح العربى	المصطلح الإنجليزى
272	توهم المرض ، وسواس المرض	Hypochondria,
272	موهوم بأنه مريض ، مصاب بوسواس	Hpochondriac
279	إزالة الحساسية	Desensitization
279	الغمر	Flooding
279	خيال	Fantasy
280	تفجير داخلى	Impolsion
281	القصد المتناقض	Paradoxical intention
282	أرق	Insomnia
284	التشكيل وفقا لنموذج	Modeling
289	كابوس ، جاثوم	Nightmare
289	ضغط ـ إجهاد ـ مشقة	Stress
290	تهيؤ عقلى	Mental set
299	التعريض ـ الذاتى	Self -expousre
303	تنفيس	Abreaction
303	القلق المُستحث	Induced anxiety
304	العلاج الأولى عن طريق الصراخ	Primal scream therapy
304	تدريبات الاسترخاء	relaxation exercises
305	ذاتى النشأة ـ ذاتى التولد	Autogenic
306	تأمل	Meditation
306	التأمل التضرعى	Mantra meditation
306	التأمل الزنّى : (الزنّية فرقة بوذية تؤمن بأن فى ميسور المرء أن ينفذ إلى طبيعة الحقيقة عن طريق التأمل).	Zen meditation
306	القلق الهائم	Free-floating anxiety
309	مضاد للاكتئاب	Antidepressant
312	العلاج بالصدمة الكهربائية	Electroconvulsive therapy

الصفحة	المصطلح العربى	المصطلح الإنجليزى
312	العلاج بالرجفة الكهربائية	Electroshock therapy
313	سوداوى، مصاب بالملانخوليا، مكتئب	Melancholic
314	جراحة الفصين الجبهيين	Lobotomy, Leucotomy
316	التعريض الذاتى	Self - exposure

الفصل الثانى عشر

329	استخبار	Questionnaire
331	قائمة فحص، قائمة مراجعة	Checklist
340	تعميم	Generalization
346	منعكس، فعل منعكس	Reflex
353	تفكير اجترارى	Rumination

مكتبة التحليل النفسى والعلاج النفسى
بإشراف الدكتور محمد عثمان نجاتى

- معالم التحليل النفسى : تأليف سيجمند فرويد، ترجمة محمد عثمان نجاتى ـ الطبعة السابعة، بيروت : دار الشروق، ١٩٨٨ م.
- الأنا والهو : تأليف سيجمند فرويد، ترجمة محمد عثمان نجاتى، الطبعة الخامسة، بيروت : دار الشروق، ١٩٨٨ م .
- الكف والعَرَض والقلق : تأليف سيجمند فرويد، ترجمة محمد عثمان نجاتى، الطبعة الرابعة، بيروت : دار الشروق، ١٩٨٨ م .
- ثلاث رسائل فى نظرية الجنس : تأليف سيجمند فرويد، ترجمة محمد عثمان نجاتى، الطبعة الثالثة، بيروت : دار الشروق، ١٩٨٨ م .
- التعايش مع الخوف : فهم القلق ومكافحته، تأليف دكتور إيزاك م. ماركس، ترجمة محمد عثمان نجاتى، الطبعة الأولى. بيروت والقاهرة : دار الشروق، ١٩٩٩م.

مكتبة علم النفس

بإشراف الدكتور محمد عثمان نجاتى

صدر منها

١ ــ علم النفس والحياة الطبعة السادسة عشرة .	: تأليف الدكتور محمد عثمان نجاتى ، الكويت : دار القلم ١٩٩٥ م الناشر : دار القلم ــ الكويت .
٢ ــ علم النفس الحربى الطبعة الثالثة ــ منقحة ١٩٦٠ .	: تأليف الدكتور محمد عثمان نجاتى . (نفــد)
٣ ــ الجريمة والمجتمع الطبعة الأولى ، ١٩٥٨	: تأليف الدكتور زكريا إبراهيم (نفــد)
٤ ــ علم النفس الصناعى الطبعة الرابعة ١٩٩٤	: الجزء الأول ، تأليف الدكتور محمد عثمان نجاتى الناشر : مؤسسة الصباح ــ الكويت . التقرير الأول : أهداف البحث والمنهج : تأليف الدكتور محمد عثمان نجاتى . (نفــد)
٥ ــ اتجاهات الشباب ومشكلاتهم الطبعة الأولى ، ١٩٦٢	
٦ ــ اتجاهات الشباب ومشكلاتهم ، الطبعة الأولي ، ١٩٦٢ .	التقرير الثاني : المدنية الحديثة وتسامح الوالدين . تأليف الدكتور محمد عثمان نجاتي . (نفــد)
٧ ــ المدنية الحديثة ، وتسامح الوالدين .	: تأليف الدكتور محمد عثمان نجاتى الطبعة الثانية ، معدلة ومنقحة ، ١٩٧٤ . الناشر : دار النهضة العربية بالقاهرة : ١٩٧٤ م .

٨ ــ التفكير التجريدى لدى العصابيين القهريين
الطبعة الأولى، ١٩٦٤ .
: تأليف الدكتور محمد سامى هنا .
الناشر : دار النهضة العربية بالقاهرة .

٩ ــ مشكلات الفتاة المراهقة وحاجاتها الإرشادية
الطبعة الأولى، ١٩٦٥
: تأليف الدكتورة منيرة حلمى
الناشر : دار النهضة العربية بالقاهرة .

١٠ ــ التخلف العقلى وأثر الرعاية والتدريب فيه .
الطبعة الأولى ١٩٧٠
: تأليف الدكتور كمال إبراهيم مرسى
الناشر : دار النهضة العربية بالقاهرة .

١١ ــ تفكير المرضى النفسيين
الطبعة الأولى، ١٩٧٤
: تأليف الدكتور محمد سامى محفوظ هنا
الناشر : دار النهضة العربية بالقاهرة .

١٢ ــ الرعاية الوالدية وشخصية الأبناء
الطبعة الأولى، ١٩٧٤ .
: تأليف الدكتور مصطفى تركى
الناشر : دار النهضة العربية بالقاهرة .

مكتبة أصول علم النفس الحديث

يشرف على ترجمتها

الدكتور محمد عثمان نجاتى

صدر منها :

ـ علم النفس الإكلينيكى : تأليف جوليان ب . روتر ـ ترجمة الدكتور عطية محمود هنا ـ أستاذ علم النفس بجامعة عين شمس وجامعة الكويت ـ الطبعة الثالثة ، ١٩٨٨ .

ـ علم نفس الشواذ : تأليف شيلدون كاشدان ـ ترجمة الدكتور أحمد عبد العزيز سلامة ـ أستاذ علم النفس بجامعات الأزهر والملك سعود والكويت ـ الطبعة الثالثة ، ١٩٨٨ .

ـ الشخصية : تأليف ريتاشرد س . لازاروس ـ ترجمة الدكتور سيد محمد غنيم ـ أستاذ علم النفس بجامعات عين شمس والإمارات العربية والكويت والملك سعود ـ الطبعة الثالثة ، ١٩٨٨ .

ـ التعلم : تأليف سارنوف د . ميدنيك ، وهوارد د . يوليو ، وإليزابث ف لوفتاس ـ ترجمة الدكتور محمد عماد الدين إسماعيل ـ أستاذ علم النفس بجامعة عين شمس وجامعة الكويت ـ الطبعة الثالثة ، ١٩٨٨ .

ـ الاختبارات والمقاييس : تأليف ليونا أ . تايلر ـ ترجمة الدكتور سعد عبد الرحمن ـ أستاذ علم النفس بجامعة الكويت وجامعة عين شمس ـ الطبعة الثالثة ، ١٩٨٨ .

ـ الدافعية والانفعال : تأليف إدوارد ج . مورای ـ ترجمة الدكتور أحمد عبدالعزيز سلامة ـ أستاذ علم النفس بجامعات الأزهر والملك سعود والكويت ـ الطبعة الأولى ، ١٩٨٨ .

ـ علم النفس الاجتماعى : تأليف وليام و. لامبرت ، وولاس أ . لامبرت ـ ترجمة الدكتورة سلوى الملا ـ أستاذ علم النفس المساعد بجامعة القاهرة وجامعة الكويت ـ الطبعة الأولى ، ١٩٨٨ .

ـ طبيعة البحث السيكولوجى : تأليف ريى هايمان ـ ترجمة الدكتور عبد الرحمن عيسوى أستاذ علم النفس بجامعات الإسكندرية وبيروت العربية والإمام محمد ابن سعود الإسلامية ـ الطبعة الأولى ، ١٩٨٨ .

مؤلفات الدكتور محمد عثمان نجاتى

ـ القرآن وعلم النفس . الطبعة السادسة . مزيدة ومنقحة . بيروت والقاهرة : دار الشروق ، ١٩٩٨ م .

ـ الحديث النبوى وعلم النفس . الطبعة الثانية . بيروت : دار الشروق، ١٩٩٣ م .

ـ علم النفس والحياة ـ مدخل إلى علم النفس وتطبيقاته فى الحياة . الطبعة السادسة عشرة ـ مزيدة ومنقحة ـ الكويت : دار القلم ، ١٩٩٥ م .

ـ علم النفس الصناعى . الطبعة الرابعة . الكويت : مؤسسة الصباح للنشر والتوزيع ، ١٩٩٤ م .

ـ المدنية الحديثة وتسامح الوالدين . الطبعة الثانية . القاهرة : دار النهضة العربية ، ١٩٧٤ م . (نفـد) .

ـ الإدراك الحسى عند ابن سينا . بحث فى علم النفس عند العرب . الطبعة الثالثة . بيروت : دار الشروق ، ١٩٨٠ م (نفـد) .

ـ علم النفس الحربى . الطبعة الثالثة . القاهرة : دار النهضة العربية ، ١٩٧٠ م . (نفـد) .

ـ ملامح جريمة القتل . بالاشتراك مع آخرين . من منشورات المركز القومى للبحوث الاجتماعية والجنائية . القاهرة ، ١٩٧١ م (نفـد) .

ـ الدراسات النفسانية عند العلماء المسلمين . بيروت والقاهرة : دار الشروق ١٩٩٣م .

رقم الإيداع ٩٩/٢٩٦٠
الترقيم الدولى 3 - 0528 - 09 - 977

مطابع الشروق
القاهرة :٨ شارع سيبويه المصرى ـ ت٤٠٢٣٣٩٩٠ ـ فاكس:٤٠٣٧٥٦٧ (٠٢)
بيروت : ص.ب: ٨٠٦٤ ـ هاتف : ٣١٥٨٥٩ ـ ٨١٧٢١٣ ـ فاكس : ٨١٧٧٦٥ (٠١)

To: www.al-mostafa.com